

Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho

23º Edição do Curso de Técnico Superior de SHT

Projeto Individual em Contexto Real de Trabalho


Plano de Emergência Interno

ICPA Almada

Orientador: Professor Doutor Paulo Lima

Formando: Diana Rita Martins Leocádio


2014

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 2 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

ÍNDICE


ÍNDICE DE FIGURAS.....	7
ÍNDICE DE TABELAS	7
ÍNDICE DE ANEXOS.....	8
ÍNDICE DE APÊNDICES.....	8
LISTA DE ABREVIATURAS.....	9
GLOSSÁRIO DE TERMOS.....	10
RESUMO	14
INTRODUÇÃO	15
METODOLOGIA.....	16
DIAGNÓSTICO DO PROBLEMA / ANÁLISE SITUACIONAL	16
1. ENQUADRAMENTO LEGAL.....	17
2. PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	18
2.3. RESPONSABILIDADE	20
2.4. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO DOCUMENTO.....	21
2.4.1. ORGANIZAÇÃO E CONSULTA DO PLANO DE EMERGÊNCIA.....	21
2.4.2. ELABORAÇÃO, APROVAÇÃO, REVISÃO E EDIÇÃO DO PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	22
2.4.3. DISTRIBUIÇÃO DO PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	23
3. CARACTERIZAÇÃO E IMPLANTAÇÃO	26
3.1. CARACTERIZAÇÃO DA ATIVIDADE	26
3.2. IDENTIFICAÇÃO	26
3.3. DESCRIÇÃO DAS INSTALAÇÕES	28
3.4. CLASSIFICAÇÃO DAS INSTALAÇÕES.....	28
3.5. ENQUADRAMENTO GEOGRÁFICO	28

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 2
--	-----------------------	----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 3 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014


3.6.	ENVOLVENTE EXTERNA.....	29
3.7.	ENQUADRAMENTO DO EDIFÍCIO E ACESSOS PARA OS MEIOS DE SOCORRO	30
3.8.	CARACTERÍSTICAS CONSTRUTIVAS.....	32
3.9.	INFRA- ESTRUTURAS.....	32
3.9.1.	REDE ELÉTRICA.....	32
3.9.2.	REDE DE ÁGUA DE ABASTECIMENTO	33
3.9.3.	REDE DE ESGOTOS	33
3.9.4.	REDE DE COMUNICAÇÕES	33
4.	AVALIAÇÃO DE RISCO.....	36
4.1.	CLASSIFICAÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DOS LOCAIS DE RISCO	36
4.2.	IDENTIFICAÇÃO DOS FATORES DE RISCO	37
4.2.1.	RISCOS INTERNOS.....	38
4.2.1.1.	RISCO DE INCÊNDIO	38
4.2.1.2.	RISCO DE INUNDAÇÃO.....	38
4.2.2.	RISCOS EXTERNOS	38
4.2.2.1.	RISCO DE SISMO	38
4.2.2.2.	RISCO DE INUNDAÇÃO (CHEIAS).....	39
4.2.3.	RISCOS POR AÇÃO HUMANA INTENCIONAL.....	39
4.2.3.1.	RISCO DE AMEAÇA DE BOMBA	39
4.2.3.2.	RISCO DE INTRUSÃO E FURTO	40
5.	MEDIDAS ATIVAS	42
5.1.	LEVANTAMENTO DE MEIOS E RECURSOS.....	42
5.2.	EQUIPAMENTOS DE 1ª INTERVENÇÃO	42
5.2.1.	EXTINTORES PORTÁTEIS.....	42

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 3
--	-----------------------	----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 4 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014


5.2.2.	RIA (REDE DE INCÊNDIO ARMADA)	44
5.3.	SISTEMA DE ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA.....	45
5.4.	SINALIZAÇÃO DE EMERGÊNCIA	46
5.5.	MEIOS DE ALARME E ALERTA.....	47
5.6.	SISTEMAS AUTOMÁTICOS DE DETEÇÃO DE INCÊNDIO	48
5.7.	REGRAS DE EXPLORAÇÃO E COMPORTAMENTOS.....	48
5.7.1.	ACESSIBILIDADE DOS MEIOS DE SOCORRO.....	48
5.7.2.	DIMENSIONAMENTO DOS CAMINHOS DE EVACUAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DAS SAÍDAS.....	49
5.7.3.	PROCEDIMENTOS DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO	50
5.7.4.	INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	50
5.7.4.1.	INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	51
5.7.4.2.	INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA DESTINADAS AOS VISITANTES	51
5.7.4.3.	INSTRUÇÕES PARTICULARES DE SEGURANÇA	52
5.7.4.4.	INSTRUÇÕES ESPECIAIS DE SEGURANÇA	52
5.7.5.	EQUIPAMENTOS DE PRIMEIROS SOCORROS	52
5.7.6.	FORMAÇÃO/INFORMAÇÃO	54
5.7.7.	SIMULACROS.....	55
6.2.	ESTRUTURA DA ORGANIZAÇÃO DESCRITIVA.....	59
6.2.1.	DIRETOR DE SEGURANÇA	59
6.2.2.	COORDENADOR DE SEGURANÇA.....	60
6.2.3.	EQUIPAS DE EMERGÊNCIA (EE)	60
6.2.3.1.	EQUIPA DE 1. ^a INTERVENÇÃO	60
6.2.3.2.	EQUIPA DE EVACUAÇÃO	61

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 4
--	-----------------------	----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 5 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014


6.2.3.3.	EQUIPA DE 1.º SOCORROS.....	61
6.3.	CONTACTOS INTERNOS	61
6.4.	CONTACTOS EXTERNOS.....	62
7.	ATIVAÇÃO DO PLANO DE EMERGÊNCIA	64
7.1.	NÍVEIS DE GRAVIDADE	64
7.2.1.	IDENTIFICAÇÃO DAS SAÍDAS.....	65
7.2.2.	CAMINHOS DE EVACUAÇÃO	66
7.2.3.	PONTOS CRÍTICOS.....	66
7.2.4.	PONTO DE ENCONTRO	66
7.2.5.	ORDEM DE EVACUAÇÃO.....	67
7.2.6.	REGRAS DE EVACUAÇÃO.....	67
7.2.7.	ELABORAÇÃO DAS PLANTAS DE EMERGÊNCIA	68
7.3.	PLANO DE ATUAÇÃO	70
7.3.1.	DETEÇÃO, RECONHECIMENTO E ALARME	70
7.3.2.	ATUAÇÃO EM CASO DE INCÊNDIO	71
7.3.2.1.	DETEÇÃO E AVALIAÇÃO DO SINISTRO.....	71
7.3.2.2.	ALARME.....	72
7.3.2.3.	EQUIPA DE 1.ª INTERVENÇÃO	73
7.3.2.4.	EQUIPA DE EVACUAÇÃO	73
7.3.2.5.	EQUIPA DE 1.º SOCORROS.....	74
7.3.2.6.	PONTO DE SITUAÇÃO APÓS EMERGÊNCIA	74
7.3.3.	ATUAÇÃO EM CASO DE SISMO	74
7.3.4.	ATUAÇÃO EM CASO DE AMEAÇA DE BOMBA	75
8.	INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.....	78
8.1.	INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA.....	78

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 5
--	-----------------------	----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 6 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

8.1.1.	REGRAS DE EVACUAÇÃO.....	79
8.1.2.	COMO ATUAR EM CASO DE INCÊNDIO	79
8.1.2.1.	MANUSEAMENTO DE EXTINTORES.....	80
8.1.3.	COMO ATUAR EM CASO DE SISMO	82
8.1.4.	COMO ATUAR EM CASO DE AMEAÇA DE BOMBA.....	83
8.1.5.	COMO ATUAR EM CASO DE INTRUSÃO/ROUBO	83
8.1.6.	COMO ATUAR EM CASO DE INUNDAÇÃO	84
8.2.	INSTRUÇÕES PARTICULARES DE SEGURANÇA.....	84
8.2.1.	QUADROS ELÉTRICOS	85
8.2.2.	PÓLO TÉCNICO	85
8.3.	INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DE EMERGÊNCIA	86
8.3.1.	DIRETOR DE SEGURANÇA	87
8.3.2.	COORDENADOR DE SEGURANÇA	88
8.3.3.	EQUIPA DE 1ª INTERVENÇÃO	88
8.3.4.	EQUIPA DE EVACUAÇÃO	89
8.3.5.	EQUIPA DE 1º SOCORROS	89
9.	RECOMENDAÇÕES.....	90
10.	CONCLUSÃO	91
11.	BIBLIOGRAFIA	93
11.1.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	93
11.2.	REFERÊNCIAS ELETRÓNICAS.....	93
11.3.	LEGISLAÇÃO E NORMAS	94

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 6
--	-------------------------------------	-----------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 7 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1- PLANTA DO ICPA ALMADA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
FIGURA 2- PLANTA DE LOCALIZAÇÃO DO ICPA ALMADA	29
FIGURA 3- LOCALIZAÇÃO DE ENTIDADES EXTERNAS	30
FIGURA 4- ACESSO EXTERIOR AO ICPA ALMADA	31
FIGURA 5- ENTRADA DE PESSOAS COM LIMITAÇÕES E SAÍDA DE EMERGÊNCIA	31
FIGURA 6- CARTA ISOSSISTA PORTUGAL CONTINENTAL	39
FIGURA 7- EXTINTOR TIPO ABC	44
FIGURA 8- REDE DE INCÊNDIO ARMADA	45
FIGURA 9- UNIDADES DE PASSAGEM EM METROS.	49
FIGURA 10- ESTRUTURA DA ORGANIZAÇÃO DE EMERGÊNCIA	59
FIGURA 11- ATUAÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA	71
FIGURA 12- SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E EMERGÊNCIA	97

INDICE DE TABELAS

TABELA 1- EXEMPLO DE UMA FOLHA DE REGISTO.....	22
TABELA 2- EXEMPLO DE UMA FOLHA DE REGISTO DE REVISÕES E ALTERAÇÕES AO PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO.	23
TABELA 3- LISTA DE DISTRIBUIÇÃO DO PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO.....	24
TABELA 4- RECURSOS HUMANOS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
TABELA 5- CATEGORIA DE RISCO DA UTILIZAÇÃO-TIPO V “HOSPITALARES E LARES DE IDOSOS”	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
TABELA 6- SIGNIFICADO DAS CORES E FORMAS DA SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA.....	46
TABELA 7- CONTACTOS INTERNOS.....	62
TABELA 8- CONTACTOS EXTERNOS.....	62
TABELA 9- NÍVEIS DE GRAVIDADE DE RISCOS.	65
TABELA 10- FORMA DE MANUSEAR UM EXTINTOR PORTÁTIL.....	81

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 7
--	-----------------------	----------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 8 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

TABELA 11- INSTRUÇÕES PARTICULARES DE SEGURANÇA PARA QUADROS ELÉTRICOS	85
TABELA 12- INSTRUÇÕES PARTICULARES DE SEGURANÇA PARA O PÓLO TÉCNICO.	86


ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. LOCALIZAÇÃO DOS MEIOS DE INTERVENÇÃO	96
ANEXO 2- SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E EMERGÊNCIA	97
ANEXO 3- LISTA DE CONTATOS EXTERNOS EM CASO DE EMERGÊNCIA	98
ANEXO 4- CONSTITUIÇÃO DA ESTRUTURA DE EMERGÊNCIA	99
ANEXO 5. SIMBOLOGIA DAS PLANTAS DE EMERGÊNCIA	100

ÍNDICE DE APÊNDICES

APÊNDICE 1- PLANTA DE EMERGÊNCIA ICPA ALMADA	102
APÊNDICE 2- FLUXOGRAMA ATUAÇÃO EM CASO DE INCÊNDIO/EXPLOÇÃO ...	103
APÊNDICE 3- FLUXOGRAMA ATUAÇÃO EM CASO DE SISMO	104
APÊNDICE 4- FLUXOGRAMA ATUAÇÃO EM CASO AMEAÇA DE BOMBA	105
APÊNDICE 5- QUESTIONÁRIO EM CASO DE AMEAÇA DE BOMBA	106


Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 8
--	-----------------------	----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 9 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

LISTA DE ABREVIATURAS

Abreviatura	
CS	Coordenador de Segurança
DS	Diretor de Segurança
ECG	Electrocardiograma
EE	Equipas de Emergência
ICPA	Instituto Cardiologia Preventiva de Almada
PEI	Plano de Emergência Interno
PSP	Polícia de Segurança Pública
PT	Posto de Transformação
SADI	Sistema Automático de Detecção de Incêndio
SAMS	Serviços Municipalizados de Água e Saneamento
SAP	Serviço de Atendimento Permanente


Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 9
--	-----------------------	----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 10 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Glossário de Termos


Termo	Descrição
Acidente	Acontecimento, ou série de acontecimentos com a mesma origem, de uma forma repentina e imprevista, de que resulta, ou possa resultar, uma situação de emergência ou que seja suscetível de provocar danos pessoais, materiais ou ambientais.
Agente Extintor	Um agente extintor é um produto ou mistura de produtos contidos no interior de um extintor com a função de inibir as chamas de um fogo, levando à sua extinção. Pode ser sólido, líquido ou gasoso.
Alarme	Sinal sonoro e/ou luminoso, para aviso e informação de ocorrência de uma situação anormal ou de emergência. Pode ser acionado manualmente (Botoneira Manual) ou automaticamente (SADI).
Alerta	Mensagem transmitida aos meios de socorro, que devem intervir numa situação de emergência.
Boca de Incêndio	Dispositivo de uma rede de incêndios, constituído por união e válvula, que permite a ligação de mangueira para combate a um fogo.
Botoneira Manual de Alarme	Dispositivo para o acionamento, por intervenção humana, destinado a transmitir o alarme à central de incêndios.
Caminho de Evacuação	Caminho que faz parte dos meios de evacuação desde um determinado ponto até a uma zona de segurança exterior.
Carretel	Dispositivo de uma rede de incêndios constituído por uma mangueira rígida utilizando água.
Efetivo	Número máximo estimado de pessoas que pode ocupar em simultâneo um espaço das instalações.
Evacuação	Retirar os ocupantes das instalações para uma zona de segurança em caso de emergência.
Extintor	Equipamento com um agente extintor que projeta-se sobre um foco de incêndio a fim de o extinguir.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 10
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 11 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014


Extintor Portátil	Extintor concebido para ser transportado e utilizado manualmente e que, em condições de operação, tem um peso inferior ou igual a 20 kg.
Iluminação de Emergência	Iluminação eléctrica que, em caso de falha de iluminação normal, permite a movimentação / evacuação de pessoas em segurança.
Incidente	Acontecimento inesperado que origina apenas dados materiais ou agressão ambiental de qualquer natureza e/ou perda de capacidade operativa num sistema.
Intervenção	Conjunto de ações desenvolvidas para combater um acidente e minimizar as consequências.
Meios de Evacuação	Disposições construtivas, constituindo um ou mais caminhos de evacuação seguros, que permitem às pessoas atingirem, pelos seus próprios meios e a partir de qualquer ponto do edifício, um local que apresente segurança total.
Plano de Emergência Interno	Documento em que estão indicadas as medidas de autoproteção a utilizar em caso de emergência. Contém o plano de atuação e o de evacuação.
Planta de Emergência	Planta esquemática de um determinado sector com representação da localização dos meios de alarme, caminhos de evacuação e saídas de emergência. Estas plantas são acompanhadas de instruções gerais de atuação de emergência.
Ponto de Encontro	Local seguro para reunião das pessoas provenientes da área sinistrada. Situado no exterior e devem permanecer todos os evacuados até ordem contrária.
Ponto Nevralgico	Ponto ou local a proteger prioritariamente, em situação de emergência.
Saída de Emergência	Saída para um caminho de evacuação protegido ou para uma zona de segurança. Permite evacuação rápida.
Simulacro	Ato de simular situações reais, em particular situações de emergência, com vista a treinar o pessoal com funções no

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 11
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 12 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

	Plano de Emergência.
Sinalização de Segurança	Conjunto de sinais que se destinam a alertar, de uma forma rápida e clara, para a existência de um risco, condicionar comportamentos e transmitir informações de segurança.
Situação de Emergência	Situação incontrolável, ou de difícil controlo, que pode originar danos pessoais, materiais ou ambientais. Necessitado de uma ação imediata para recuperação do controlo e minimização das suas consequências.
Utilização-tipo	A classificação do uso dominante de qualquer edifício ou recinto, incluindo os estacionamento, os diversos tipos de estabelecimento que recebem público, os industriais, oficinas e armazéns, em conformidade com o disposto no artigo 8.º do Decreto-Lei nº 220/2008, de 12 de Novembro de 2008.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 12
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 13 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014


O presente Plano de Emergência Interno entrará em vigor, após ser assinado pela Direção do Instituto Cardiologia Preventiva de Almada.

Almada, _____

A Direção

(Prof. Dr. Manuel Carrageta)

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 13
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 14 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

RESUMO


O presente projeto individual em contexto real de trabalho da 23ª edição do Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho pretende aplicar os conteúdos lecionados ao longo deste mesmo curso e todas as competências adquiridas. Este projeto vai ser realizado na Instituto Cardiologia Preventiva de Almada, situado em Almada.

Este projeto tem como objetivo a elaboração de um Plano de Emergência Interno para o ICPA da delegação de Almada. Após a caracterização do edifício, serão identificados os riscos internos e externos e os seus meios de segurança contra incêndios, tendo em conta os diplomas legais em vigor e ainda a elaboração da organização da emergência.

A metodologia utilizada é essencialmente a observação direta do edifício e pesquisa bibliográfica.

Com o Plano de Emergência Interno do ICPA Almada, pretende-se que todo o edifício da empresa cumpra os requisitos em questões de segurança, contribua para a segurança dos seus trabalhadores, mas também para os seus clientes, respondendo de uma forma rápida e eficaz em caso de emergência.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 14
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 15 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

INTRODUÇÃO

Hoje em dia, cada vez mais as organizações estão preocupadas relativamente a toda a matéria de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho. Isso acontece, pois tem um papel importante nos mecanismos de prevenção, de proteção e na resposta face a situações de emergência.


O plano de emergência interno permite com que todos os colaboradores tenham conhecimento dos meios a adoptar para actuar de forma rápida e eficaz em situações de emergência. Constitui, assim, um suporte material de apoio à execução de um conjunto de acções para controlar os riscos para a segurança e saúde no trabalho.

A tomada de consciência dos riscos associados à sua atividade laboral e a sua preocupação sempre crescente relativamente à segurança e higiene dos trabalhadores do ICPA Almada levou à necessidade de criação do Plano de Emergência Interno e Registos de Segurança.

Este Plano de Emergência Interno (PEI) é elaborado tendo em conta a caracterização da empresa, nomeadamente a sua localização geográfica, as suas vias de acesso, a sua construção e as infraestruturas existentes no edifício. E, ainda, tem em conta os seus clientes e o horário de funcionamento.

No final, será feitas algumas recomendações de forma a melhorar todos os procedimentos de segurança.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 15
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 16 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

METODOLOGIA

Este projeto tem como metodologia observações diretas do estabelecimento através de visitas, pesquisa bibliográfica e consulta de legislação em vigor aplicável.

DIAGNÓSTICO DO PROBLEMA / ANÁLISE SITUACIONAL


O diagnóstico do problema e a análise situacional teve como base uma visita às instalações do ICPA Almada com o objetivo de averiguar todos os meios e equipamentos de deteção, alarme e extinção de incêndios, a verificação de sinalética de segurança já existente, a verificação do número de funcionários e as suas respetivas funções a desempenhar. Teve, ainda, em conta, a legislação regulamentar em vigor.

Através dos métodos de diagnóstico do problema verificou-se, no entanto, algumas situações que não se encontram conforme a legislação aplicável. Exemplo destas situações é:

- Os extintores não respeitam a altura máxima mencionada pela legislação;
- Os funcionários não tem formação sobre meios de combate a incêndios nem de procedimentos em caso de emergência;
- A sinalética de segurança não está adequada;
- não existe planta de emergência

De forma a eliminar os problemas diagnosticados, decidiu-se realizar um Plano de Emergência Interno em conjunto com a Instituição. Mesmo não sendo uma obrigação legal, torna-se uma mais valia para todos os trabalhadores e clientes em caso de emergência. Pois salvaguarda a saúde e bem-estar de todos os ocupantes do edifício em situações de emergência, baseando-se através de procedimentos de atuação e evacuação já previamente estudados e testados e permite registar todas as operações realizadas no âmbito de deteção e avarias e anomalias, manutenção dos equipamentos de segurança, ações de formação e simulacros, entre outras.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 16
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 17 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

1. ENQUADRAMENTO LEGAL

Regime Geral de Segurança e Higiene no Trabalho

- **Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro** – Regime jurídico da segurança e saúde no trabalho.


Incêndio

- **Decreto-lei n.º 220/2008, de 12 de novembro** – Regime jurídico de segurança contra incêndios em edifícios.
- **Portaria 1532/2008, de 29 de dezembro** – Regulamento técnico de segurança contra incêndios em edifícios.
- **Despacho n.º 2074/209, de 15 de janeiro** – Estabelece os critérios técnicos para determinação da carga de incêndio modificada.

Sinalização de Segurança

- **Decreto-lei n.º 141/95 de 14 de junho** - Estabelece as prescrições mínimas para a sinalização de segurança e de saúde no trabalho.
- **Portaria n.º 1456-A/95, de 11 de dezembro** – Regulamenta as prescrições mínimas de colocação e utilização da sinalização de segurança e de saúde no trabalho. Revoga a Portaria n.º 434/83, de 15 de abril.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 17
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 18 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

2. PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO

2.1. CONCEITO DE PLANO DE EMERGÊNCIA


O Plano de Emergência Interno constitui a sistematização de um conjunto de normas e procedimentos devidamente conhecidos e treinados, que conduzem à gestão otimizada dos meios humanos e materiais, sendo simultaneamente um instrumento preventivo e de gestão operacional, uma vez que, ao identificar os riscos, estabelece os meios para fazer face a um grave acontecimento imprevisto ou inesperado, que possa colocar em risco a segurança das pessoas, instalações ou do meio ambiente.

A elaboração de um PEI tem como objetivo a segurança humana e a proteção dos bens, em caso de ocorrência de situações de emergência, para garantir a continuação da atividade, ou seja, para restabelecer a normalidade laboral o quanto antes possível. Um plano de emergência é eficaz dependendo do grau de conhecimento de todos os intervenientes e da aceitação do plano por parte destes. Só assim, é possível reduzir as consequências de uma eventual emergência e preparar e organizar os meios existentes para garantir a salvaguarda dos ocupantes, tanto trabalhadores como clientes. O PEI tem como outros objetivos, sendo eles, dotar a instituição de um nível de segurança eficaz, conhecer os riscos potenciais, planificar e treinar as ações a desenvolver em caso de emergência, uma intervenção rápida e eficiente, acionar corretamente os meios complementares e empenhamento de entidades externas (LIMA, 2014).

Na sua elaboração, deve-se ter em conta algumas características fundamentais, como por exemplo, o plano deve ser elaborado tendo em conta a realidade da empresa, fácil de executar e deve estar sempre atualizado para se tornar um instrumento indispensável para a proteção de todos e dos bens, em situações perigosas e imprevistas. Deve, ainda, envolver uma análise prévia que, em conjunto com a estrutura interna de segurança, constituem etapas sistematizadas e sequentemente elaboradas, indispensáveis à sua operacionalidade, em qualquer situação de emergência:

- Caracterização do espaço e das infraestruturas;
- Identificação dos riscos;

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 18
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 19 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- Levantamento de meios e recursos disponíveis;
- Estrutura interna de segurança;
- Plano de evacuação;
- Plano de atuação;
- Instruções de segurança.

Segundo a Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, o Instituto Cardiologia Preventiva de Almada como entidade empregadora deve assegurar a todos os seus colaboradores condições de Segurança, Higiene e Saúde. Embora o Plano de Emergência Interno não seja uma obrigação legal é uma mais valia para garantir a todos os colaboradores, e clientes, condições de segurança e higiene.

Segundo o artigo 274º do Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009 de 27 de agosto, todos os trabalhadores, em caso de perigo grave e iminente, e não sendo possível estabelecer contacto imediato com o superior hierárquico ou com os trabalhadores que desempenham funções específicas nos domínios da Segurança, Higiene e Saúde no local de trabalho, devem adotar as medidas e instruções estabelecidas para tal situação.

As instruções de segurança visam, a prevenção e a limitação das consequências, nas seguintes situações de risco:


- Tecnológico- Incêndio e explosão,
- Natural- Sismo e inundação
- Social- Ameaça de bomba e Intrusão e furto

2.2. RAZÕES E OBJECTIVOS PARA A ELABORAÇÃO DE UM PLANO DE EMERGÊNCIA

As razões para a elaboração de um Plano de Emergência é poder controlar e minimizar os efeitos e as possíveis consequências que podem surgir em caso de emergência. Para conseguir atingir os seus objectivos um plano de emergência deve conseguir:

- Identificar os riscos;
- Estabelecer cenários de acidentes para os riscos identificados;

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 19
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 20 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- Definir procedimentos, normas e regras de atuação gerais face aos cenários possíveis;
- Organizar os meios de socorro e prever as funções que competem a cada um dos intervenientes;
- Evitar confusões, erros, atropelos e a duplicação de atuações;
- Prever e organizar antecipadamente a evacuação e intervenção;
- Permitir rotinas e procedimentos, os quais poderão ser testados, através de exercícios de simulação.

Para corresponder de forma mais eficaz, o plano de emergência deve ser dinâmico e adequado à realidade da organização, pelo que deverá ser revisto e atualizado anualmente ou sempre que seja necessário. O documento deve ser simples e flexível à mudança e deve ser compreendido por todos para conseguir atingir os seus objetivos adaptando-se a diferentes tipos de situações.

Com o plano de emergência para o ICPA pretende-se atingir alguns objetivos, tais como:

- Sensibilizar os trabalhadores para a necessidade de conhecer os procedimentos de autoproteção a adotar em caso de emergência;
- Preparar e organizar todos os meios humanos e materiais para garantir a segurança dos trabalhadores e clientes, e dos bens em caso de ocorrência de uma situação de emergência;
- Controlar e limitar as consequências de possíveis acidentes;
- Apresentar um plano de evacuação para as instalações do ICPA Almada.


No entanto, um dos principais objetivos é a elaboração de um documento que permita orientar através de normas de atuação em situação de emergência, para assim, conseguir-se atingir um nível de segurança bastante eficaz nas instalações do ICPA.

2.3. RESPONSABILIDADE

É da responsabilidade do Diretor de Segurança:

- Fazer uma revisão ao plano de emergência e atualizar sempre que existam modificações que o justifiquem;

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 20
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 21 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- Comunicar à Gestão sobre qualquer modificação realizada nas instalações ou da organização em meios humanos que estão envolvidos nas equipas de intervenção;
- Informar e fornecer informações de atuação em caso de emergência a toda a comunidade;
- Submeter a aprovação pelo Serviço Nacional de Bombeiros (SNB) o presente plano;
- Promover simulacros com as autoridades competentes (Proteção Civil de Setúbal, Comando de Bombeiros Sapadores da Cidade de Setúbal, Bombeiros Voluntários).

2.4. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO DOCUMENTO

2.4.1. ORGANIZAÇÃO E CONSULTA DO PLANO DE EMERGÊNCIA


O Plano de emergência interno está organizado por capítulos e é apresentado em formato A4. Para um fácil manuseamento e para facilitar a substituição de folhas sempre que seja necessário, este encontra-se num dossier

Cada um dos capítulos é subdividido em secções e sub secções e numerados sequencialmente. No fim, encontram-se os anexos e os apêndices onde estão referidos todos os documentos de apoio que contêm informações importantes que, podem ser consultados em separado, como por exemplo, plantas, fluxogramas, esquemas, entre outros.

No cabeçalho, todas as páginas possuem campos preenchidos com o logótipo do ICPA, a identificação do serviço/documento, o número de página e o número e data da última revisão.

No rodapé, todas as páginas possuem campos preenchidos com a assinatura e data da entidade que elaborou o presente plano, bem como da entidade que verificou e aprovou o mesmo. O verso das páginas encontra-se em branco.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 21
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 22 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

O presente PEI, na sua versão atualizada, deve estar disponível na receção principal, acompanhado com a folha de registo. A folha de registo tem como objetivo registar todas as versões do PEI, quando é que foi elaborado e quando obteve a aprovação. Segue-se um exemplo de uma folha de registo.

Tabela 1- Exemplo de uma folha de registo

Plano de Emergência Interno	Elaboração		Promulgação/Aprovação pelo Responsável de Segurança	
	Versão n.º	Data	Assinatura	Data

2.4.2. ELABORAÇÃO, APROVAÇÃO, REVISÃO E EDIÇÃO DO PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO

Após a promulgação pela Direção o plano de emergência interno, é da competência do Diretor de Segurança elaborar, distribuir e rever o documento. Fica também responsável pela verificação da implementação deste.

O Plano de Emergência Interno deve ser revisto e atualizado sempre que haja alterações que justifique tanto nas instalações como nos processos de trabalho. Todas as alterações que sejam efetuadas nos anexos não implicam qualquer revisão do documento. O plano é identificado com o respetivo número da versão e a sua data de aprovação. Sempre que seja necessário realizar alterações ao plano deve ser atribuído um número da nova versão de uma forma sequencial.

Todas as revisões/alterações ao presente plano devem ficar registadas na folha de registo de revisões e alterações do Plano de Emergência Interno. Segue-se um exemplo de um registo de revisões e alterações ao PEI, tabela 2.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 22
--	-------------------------------------	------------------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 23 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Tabela 2- Exemplo de uma folha de registo de revisões e alterações ao Plano de Emergência Interno.

Registo de Revisões e Alterações ao Plano de Emergência Interno					
	Revisão	Data	Paginas. Alteradas	Motivo	Assinatura
Registos de Segurança					
Procedimentos de Prevenção					
Plano de Emergência Interno					

2.4.3. DISTRIBUIÇÃO DO PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO

O PEI deve ser conhecido por todos os membros da empresa, para assim atingir os seus objetivos e funcionar como um documento com instruções aplicáveis em caso de emergência.

Os registos de segurança e o plano de emergência interno devem estar disponíveis na receção principal do edifício.

A responsabilidade pela distribuição do documento é do Diretor de Segurança. Internamente, este deve ser distribuído à Direção, ao Coordenador de Segurança e aos Elementos das Equipas de 1.^a Intervenção, Evacuação, 1.^a Socorros e os seus substitutos. Externamente, deve ser distribuído ao Serviço Municipal de Proteção Civil, Câmara Municipal de Almada e Bombeiros de Almada.

Todas as alterações efetuadas ao PEI deverão ser comunicadas a cada uma das entidades que constem na lista de distribuição, tabela 3.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 23
--	-------------------------------------	------------------



	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 24 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Tabela 3- Lista de Distribuição do Plano de Emergência Interno.


Entidade	Completa /Parcial	Exemplar N.º	Versão N.º	Data Entrega	Assinatura
Direção	Completa				
Diretor de Segurança	Completa				
Coordenador de Segurança	Completa				
Elementos das Equipas de Emergência	Completa				
Serviço Municipal de Proteção Civil	Completa				
Câmara Municipal de Almada	Completa				
Bombeiros de Almada	Completa				

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 24
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 25 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

CARACTERIZAÇÃO E IMPLANTAÇÃO
DAS INSTALAÇÕES

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 25
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 26 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

3. CARACTERIZAÇÃO E IMPLANTAÇÃO

3.1. CARACTERIZAÇÃO DA ATIVIDADE

O Instituto de Cardiologia Preventiva de Almada é uma Instituição Privada de Solidariedade Social, iniciada em 1986 por um grupo de médicos da área cardiovascular e individualidades não médicas com prestígio na comunidade e forte empenho social. A orientação clínica do Instituto assenta na prevenção e no diagnóstico precoce, apoiada nas mais modernas tecnologias, o que em cardiologia constitui um imperativo para evitar a morte prematura, nomeadamente a morte súbita e preservar a saúde e a qualidade de vida do doente. Sem objetivo de lucro, tem investido na formação, tecnologia e investigação, tendo como desafio manter-se na vanguarda dos avanços científicos para oferecer um serviço médico da maior qualidade. Existe serviço de consultas de especialidade e exames de diagnóstico

3.2. IDENTIFICAÇÃO

A delegação de Almada do Instituto Cardiologia Preventiva de Almada

Morada: Praceta Galileu Saúde Correia n.º6 2800-601 Almada

Freguesia: Pragal

Concelho: Almada

Presidente: Prof. Dr. Manuel Carrageta

Diretor de Segurança: Eng. Tânia Damião

Contato do DS: tdamiao@icpa.pt / 210 455 436


Coordenador de Segurança: Dr. André Robalo

Contato do CS: arobalo@icpa.pt / 210 455 432

Internet: www.icpa.pt

A estrutura do ICPA está organizada por departamentos, tal como se pode verificar no organograma apresentado a seguir.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 26
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 27 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

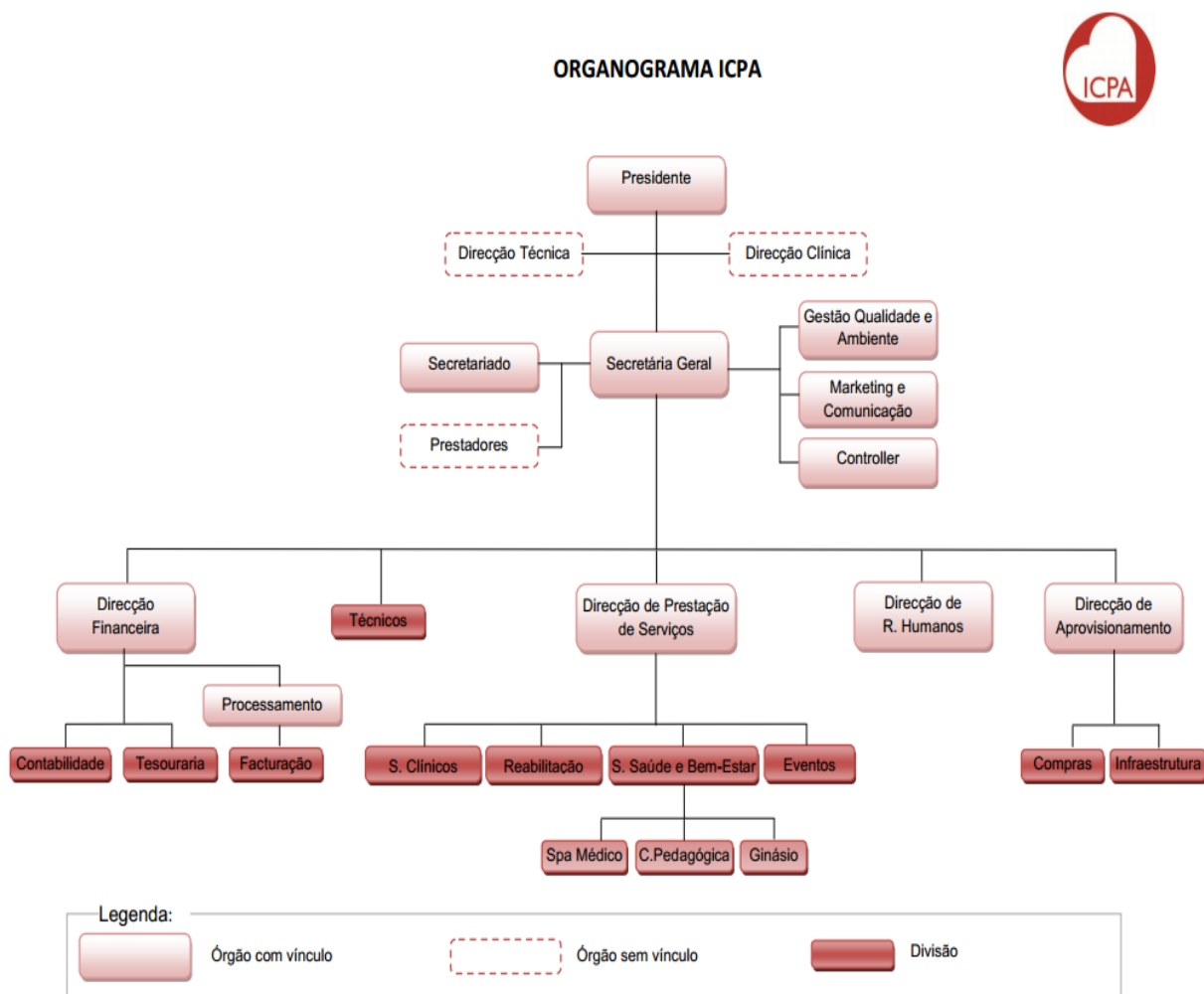



Figura 1- Organograma ICPA

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data:	Página 27
--	--------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 28 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

3.3. DESCRIÇÃO DAS INSTALAÇÕES

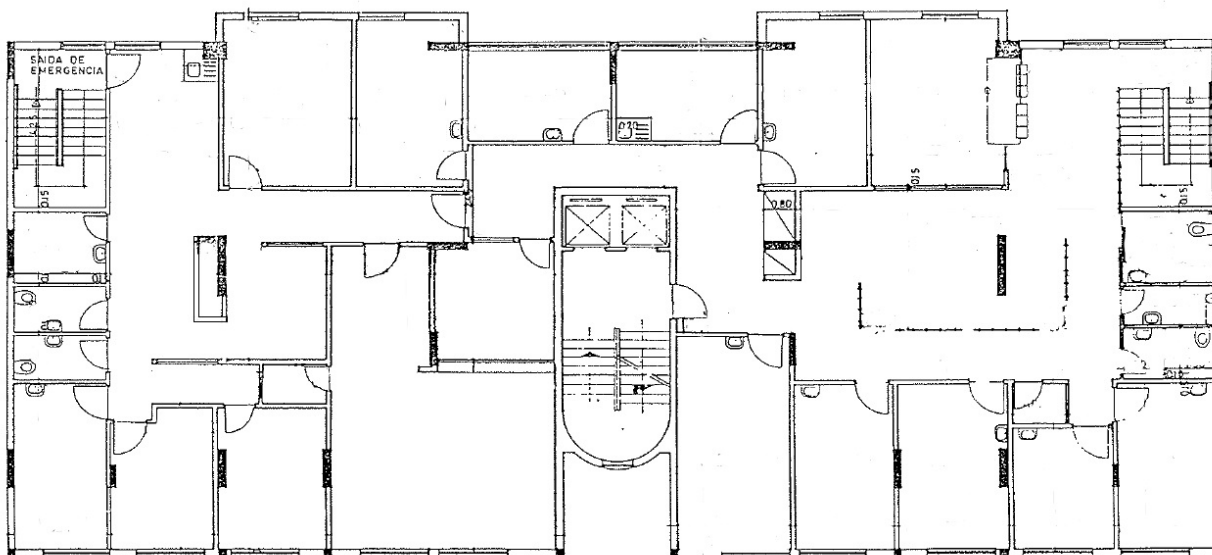


Figura 2- Planta do ICPA Almada

As instalações é constituído por duas receções sendo uma logo na entrada principal e outra na parte de trás do edifício. É constituída por 7 gabinetes de consultas/exames, 3 gabinetes só para exames, provas de esforço, ECG, colocação de Holter's e MAPAS, 1 gabinete para o laboratório de análises (explorado por uma entidade externa) e duas salas de espera, onde os clientes permanecem a maior parte do tempo de visita.


3.4. CLASSIFICAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

O edifício do ICPA é classificado, segundo o artigo 8.º, *utilizações-tipo de edifícios e recintos*, do Decreto-Lei n.º220/2008, de 12 de novembro, como um edifício de utilização-tipo V- *Hospitales e Lares de Idosos*.

3.5. ENQUADRAMENTO GEOGRÁFICO

O Instituto Cardiologia Preventiva de Almada fica localizado no centro de Almada, em zona habitacional. As próprias instalações estão num prédio habitacional. Na imagem seguinte é possível visualizar a planta de localização.

Elaborado por: Diana Leocádio	Aprovado por:	Página 28
Data: 31 de outubro de 2014	Data	

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 29 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Fica situada a cerca de 2Km do centro de Almada, a 12 Km de Lisboa e 40Km de Setúbal.

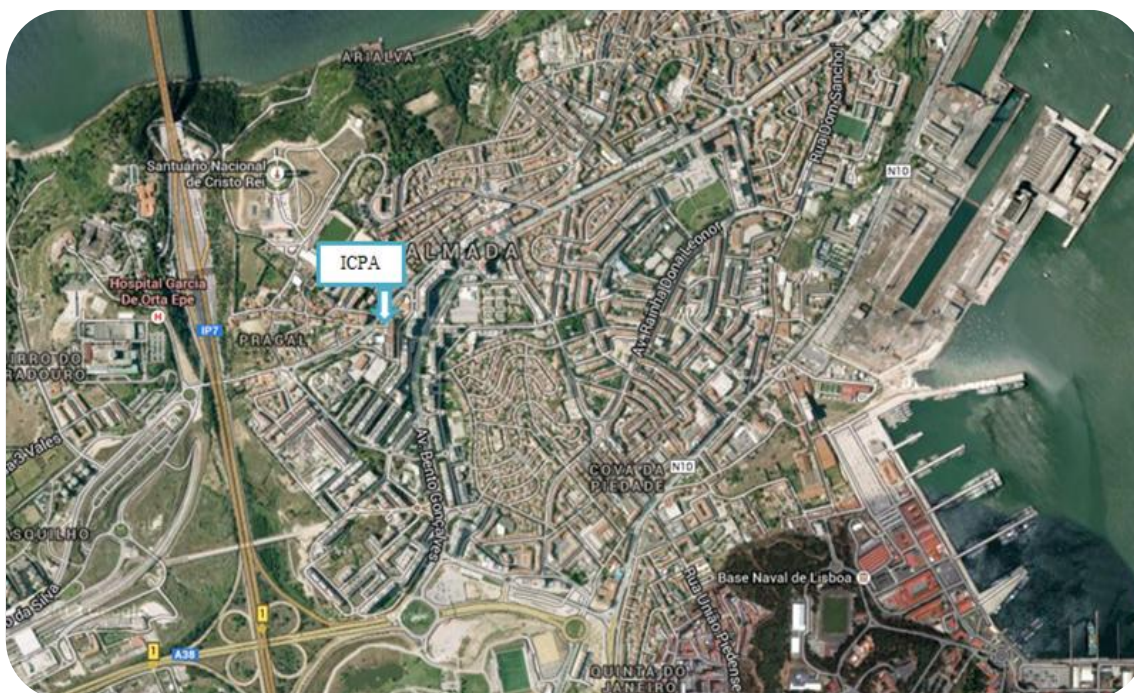


Figura 3- Planta de localização do ICPA Almada


FONTE: Google Maps

3.6. ENVOLVENTE EXTERNA

Tabela 4. Distância e tempo estimado do percurso até às entidades

Entidade	Distância do Edifício	Tempo Estimado do Percurso
Polícia de Segurança Pública (PSP)	600m	1 min
Bombeiros Voluntários de Almada	1.6 km	4 min
Serviço de Atendimento Permanente de Almada (SAP)	2 km	5 min
Hospital Garcia de Orta	1.3 km	4 min

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 29
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 30 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

O ICPA situa-se numa zona residencial de Almada a cerca 2 km do centro de Almada.

A esquadra da Policia de Segurança Pública (PSP) de Almada fica a cerca de 600 m de carro. Relativamente aos bombeiros voluntários de Almada estão a cerca de 1.6 km do ICPA. Por sua vez, o Serviço Atendimento Permanente de Almada a 2 km e o Hospital Garcia de Orta a 1.3 km. Como se pode visualizar na imagem a seguir.



Figura 4- Localização de Entidades Externas

FONTE: Google Maps

3.7. ENQUADRAMENTO DO EDIFÍCIO E ACESSOS PARA OS MEIOS DE SOCORRO

O acesso para o ICPA Almada apenas se pode realizar através da Praceta Galileu Saúde Correia o que se pode tornar bastante complicado devido às dimensões da estrada e ao facto de ter apenas um via.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 30
--	-----------------------	-----------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 31 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014



Figura 5- Acesso exterior ao ICPA Almada

FONTE: Google Maps

A uma das saídas de emergência e o acesso de pessoas com deficiência fica a meio da rua de acesso às instalações e devido à inclinação torna-se complicado a entrada/saída, figura 6.

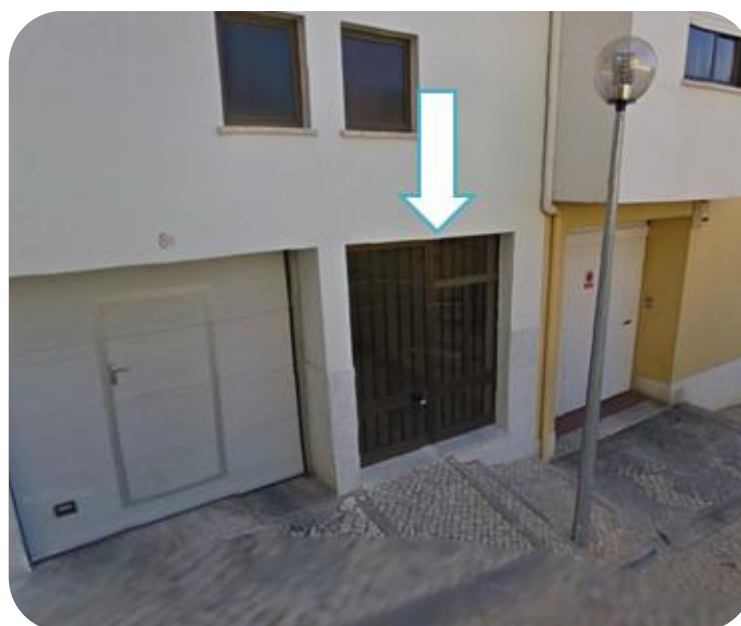



Figura 6- Entrada de pessoas com limitações e saída de emergência.

FONTE: Google Maps

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 31
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 32 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Nem sempre se verifica o disposto no n.º1, do artigo 5º, da Portaria 1532/2008 de 29 de dezembro (“vias de acesso aos edifícios com altura superior a 9 metros”), pois por vezes não possibilita o estacionamento de viaturas dos bombeiros junto à fachada devido ao estacionamento de outras viaturas.

E tem que possuir outras características:

- 6m, ou 10 m se for um impasse, de largura útil;
- 5 m de altura útil;
- 13m de raio de curvatura mínimo medido ao eixo;
- 10% de inclinação máxima.

3.8. CARACTERÍSTICAS CONSTRUTIVAS

O edifício não possui bons acessos internos nem externos. É constituído apenas por espaços cobertos. No piso abaixo são as garagens e nos pisos acima são habitações.

A estrutura do edifício é em betão armado e alvenaria, pintados em ambas as faces. O pavimento é revestido a mosaico.

Sob a perspetiva da segurança contra incêndios, não possui compartimentação corta-fogo.

3.9. INFRA- ESTRUTURAS

3.9.1. REDE ELÉTRICA

A captação da energia eléctrica é proveniente da rede eléctrica nacional com uma potência de 1000 kVa e é transformada num posto de transformação (PT) para a utilização interna.

O quadro eléctrico geral encontra-se localizado perto do acesso da escada da entrada principal. Encontra-se em bom estado de conservação e todos os disjuntores estão identificados com as zonas.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 32
--	-------------------------------------	------------------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 33 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014



Figura 7. Quadro eléctrico.

3.9.2. REDE DE ÁGUA DE ABASTECIMENTO

O abastecimento de água é assegurado pela empresa “Serviços Municipalizados de água e saneamento – SMAS”. A entrada deste abastecimento é localizado na entrada principal. As válvulas de segurança, geral e intermédia, encontram-se junto ao contador.


3.9.3. REDE DE ESGOTOS

A descarga de efluentes líquidos do tipo doméstico é efetuada no coletor municipal, situado na entrada.

3.9.4. REDE DE COMUNICAÇÕES

As instalações estão equipadas com rede fixa, o telefone, que permite a comunicação internamente e externamente.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 33
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 34 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

3.10. CARACTERIZAÇÃO DA OCUPAÇÃO E RECURSOS HUMANOS

O Instituto Cardiologia Preventiva de Almada tem atualmente 30 funcionários no quadro, sendo o corpo clínico prestadores de serviço, não tendo vínculo à empresa. No entanto, no ICPA Almada estão diariamente apenas 3 administrativas e 2 Técnicas Cardiopneumologista. Relativamente ao corpo clínico é rotativo dependendo das agendas de trabalho disponibilizadas. No entanto, prestam serviço apenas 9 médicos do total no local em estudo.

O horário de funcionamento é de segunda a sexta das 8:30h às 19h30 e aos sábados das 9h às 13h00.

3.11. CATEGORIAS E FATORES DE RISCO

Pode-se classificar como 1^a, 2^a, 3^a e 4^a categorias, nos termos dos quadros I a X do anexo III do Decreto-Lei n.º 220/2008 de 12 de novembro, as utilizações-tipo dos edifícios, e são consideradas respetivamente de:


1. Risco reduzido
2. Risco moderado
3. Risco elevado
4. Risco muito elevado

O edifício pelas suas características é classificado como categoria de risco I.

Tabela 5. Categoria de risco da utilização-tipo V “Hospitalares e Lares de Idosos”


Categoria	Critérios referentes à utilização-tipo V			Locais de risco D ou E com saídas independentes diretas ao exterior no plano de referência
	Altura da UT V	Efetivo da UT V	Efetivo em locais de risco D e E	
1.º	< 9 m	< 100	≤ 25	Aplicável a todos
2.º	≤ 9 m	≤ 500	≤ 100	Não aplicável
3.º	≤ 28 m	≤ 1 500	≤ 1 500	Não aplicável
4.º	> 28 m	> 1 500	> 1 500	Não aplicável

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 34
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 35 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Avaliação de Riscos

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 35
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 36 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014


4. AVALIAÇÃO DE RISCO

4.1. CLASSIFICAÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DOS LOCAIS DE RISCO

Segundo o artigo 10.º do decreto-lei nº 220/2008 e 12 de novembro, todos os locais dos edifícios e dos recintos, com exceção dos espaços interiores de cada fogo, e das vias horizontais e verticais de evacuação, são classificados, de acordo com a natureza do risco, do seguinte modo:

- a) **Locais de risco A:** local que não apresenta riscos especiais, no qual se verifiquem simultaneamente as seguintes condições:
 - i. O efetivo não exceda 100 pessoas;
 - ii. O efetivo de público não exceda 50 pessoas;
 - iii. Mais de 90% de ocupantes não se encontrem limitados na mobilidade ou nas capacidades de perceção e reação a um alarme;
 - iv. As atividades nele exercidas ou nos produtos, materiais e equipamentos, que contém não envolvam riscos agravados de incêndio.
- b) **Locais de risco B:** local acessível ao público ou ao pessoal afeto ao estabelecimento, com um efetivo superior a 100 pessoas ou um efetivo e público superior a 50 pessoas, no qual se verifiquem simultaneamente as seguintes condições:
 - i. Mais de 90% dos ocupantes não se encontrem limitados na mobilidade ou nas capacidades de perceção e reação a um alarme;
 - ii. As actividades nele exercias ou nos produtos, materiais e equipamentos que contém não envolvam riscos agravados de incêndios.
- c) **Locais de risco C:** local que apresenta riscos agravados de eclosão e de desenvolvimento de incêndio devido, quer às atividades nele desenvolvidas, quer às características dos produtos, materiais ou equipamentos nele existentes, designadamente à carga de incêndio.
- d) **Locais de risco D:** local de um estabelecimento com permanência de pessoas acamadas ou destino a receber crianças com idade não superior a 6 anos ou pessoas limitadas de mobilidade ou nas capacidades de perceção e reação a um alarme.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 36
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 37 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- e) **Locais de risco E:** local de um estabelecimento destinado a dormida, em que as pessoas não apresentem as limitações indicadas nos locais de risco D.
- f) **Locais de risco F:** local que possua meios e sistemas essenciais à continuidade de atividades sociais relevantes, nomeadamente os centros neurálgicos de comunicação, comando e controlo.

Assim, segundo este decreto-lei, o edifício em análise possui **locais de risco A** pois não apresenta riscos especiais, no qual se verifiquem simultaneamente as seguintes condições:


- i. O efetivo não exceda 100 pessoas;
- ii. O efetivo de público não exceda 50 pessoas;
- iii. Mais de 90% de ocupantes não se encontrem limitados na mobilidade ou nas capacidades de perceção e reação a um alarme;
- iv. As atividades nele exercidas ou nos produtos, materiais e equipamentos, que contém não envolvam riscos agravados de incêndio.

4.2. IDENTIFICAÇÃO DOS FATORES DE RISCO

Existem inúmeras definições para caracterizar o que é o risco. Numa das definições, entende-se por risco a probabilidade de ocorrência, durante um dado período de tempo, de acontecimentos não desejados que são resultantes da ocorrência de um acontecimento perigoso (DIDELET, 2014)

Devem-se identificar os possíveis fatores de riscos associados à atividade, à ocupação, às características da envolvente natural do edifício e das suas instalações. Podem-se dividir os risco em externos, internos ou por ação humana intencional. Os **riscos externos** são, por exemplo, tempestades, inundações, incêndios devido as atividades existentes nos edifícios circundantes, que dependem da localização do edifício. Os **riscos internos** podem ser incêndios no estabelecimento, explosão, curtos circuitos. Por sua vez, os **riscos por ação humana intencional**, considera-se intrusões, ameaça de bomba, entre outras.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 37
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 38 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

4.2.1. RISCOS INTERNOS

4.2.1.1. RISCO DE INCÊNDIO

O risco de incêndio é maior no pólo técnico, onde se encontra os servidores e computadores ligados 24h. Há uma maior probabilidade de haver um curto-circuito e sobreaquecimento dos equipamentos. No entanto, em todos os gabinetes e reções há probabilidade de incêndio devido à utilização de computadores e o uso de documentos em papel.

4.2.1.2. RISCO DE INUNDAÇÃO

As inundações podem ocorrer devido à rutura de canalização de água. Por isso, é bastante importante efetuar manutenção adequada periodicamente.

4.2.2. RISCOS EXTERNOS


4.2.2.1. RISCO DE SISMO

Segundo a Autoridade Nacional de Proteção Civil um sismo é um fenómeno natural resultante de uma rotura mais ou menos violenta no interior da crosta terrestre, correspondendo à libertação de uma grande quantidade de energia, e que provoca vibrações que se transmitem a uma vasta área circundante.

Na maior parte dos casos os sismos são devidos a movimentos ao longo de falhas geológicas existentes entre as diferentes placas tectónicas que constituem a região superficial terrestre, as quais se movimentam entre si.

Através imagem seguinte, é possível visualizar que Setúbal, mais concretamente Almada, é caracterizada por zona de **intensidade IX** na ocorrência de risco. E segundo, a escala de Mercalli intensidade IX é Desastroso: Pânico geral. Alvenaria D destruída; alvenaria C grandemente danificada, às vezes com completo colapso; as alvenarias B seriamente danificadas. Danos gerais nas fundações. As estruturas, quando não ligadas, deslocam-se das fundações. As estruturas são fortemente abanadas. Fraturas importantes no solo. Nos terrenos de aluvião dão-se ejeções de areia e lama; formam-se nascentes e crateras arenosas.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 38
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 39 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

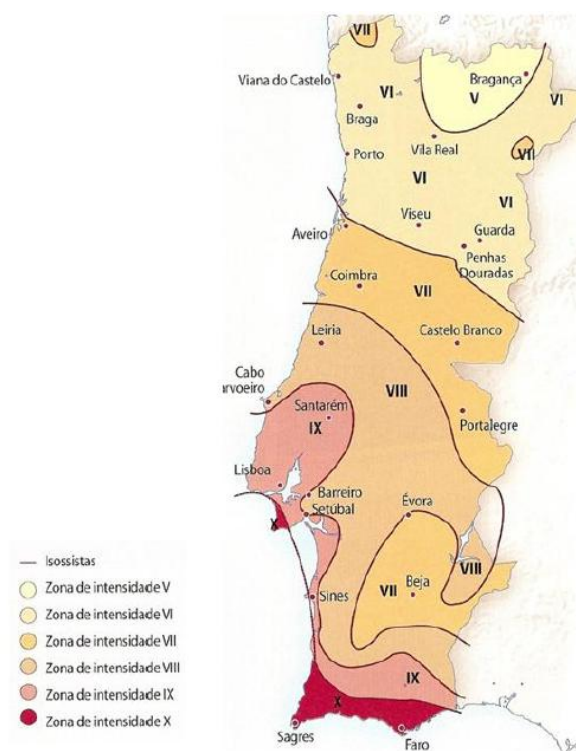


Figura 8- Carta Isossista Portugal Continental

Fonte: <https://sites.google.com/site/nucleodeproteccaocivil/catastrofes-naturais/sismos>

4.2.2.2. RISCO DE INUNDAÇÃO (CHEIAS)

É um risco reduzido, uma vez que o edifício está localizado a uma cota relativamente elevada. No entanto, no caso de deficiências no sistema externo de drenagem de águas pluviais, numa situação grave de temporal, é possível que aconteça.


Se acontecer, manter todos no ponto mais alto e contactar a entidade de socorro, Bombeiros de Almada.

4.2.3. RISCOS POR AÇÃO HUMANA INTENCIONAL

4.2.3.1. RISCO DE AMEAÇA DE BOMBA

Uma situação de ameaça de bomba é sempre considerada como uma situação extremamente grave, quando levada às últimas consequências. No entanto, o risco de ocorrência é bastante reduzido. Sempre que se verifique uma situação de ameaça de bomba, deve-se manter a calma para evitar o pânico e proceder à evacuação

Elaborado por: Diana Leocádio	Aprovado por:	Página 39
Data: 31 de outubro de 2014	Data	


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 40 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

imediatamente das instalações, para preservar todos os que lá estão e contactar as autoridades competentes.

4.2.3.2. RISCO DE INTRUSÃO E FURTO


As instalações possuem um sistema anti-intrusão e roubo instalado, mas só está ativado fora do horário de funcionamento. As funcionárias na hora de atendimento têm os cofres individuais em cima do balcão da receção, ao qual se torna bastante acessível para furtar.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 40
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 41 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Medidas Activas

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 41
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 42 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

5. MEDIDAS ATIVAS

5.1. LEVANTAMENTO DE MEIOS E RECURSOS

São considerados meios e recursos os equipamentos existentes nas instalações do ICPA Almada que, num caso de emergência, permitam às equipas intervir, com o objetivo de minimizar os efeitos dos acidentes que eventualmente possa surgir.

5.2. EQUIPAMENTOS DE 1ª INTERVENÇÃO

5.2.1. EXTINTORES PORTÁTEIS

Segundo a norma portuguesa NP-1589 um extintor de incêndio é um aparelho que contém um agente extintor que pode ser projetado e dirigido sobre um fogo pela ação de uma pressão interna. Esta pressão pode ser fornecida por uma compressão prévia permanente ou ser obtida por uma reação química ou pela libertação de um gás auxiliar no momento da utilização do extintor


Um extintor portátil de incêndio será um extintor de incêndio concebido para ser transportado e utilizado manualmente e que, em condições de operação, tem um peso inferior ou igual a 20 kg. Regra geral, os extintores portáteis têm pesos da ordem dos 6 kg a 9kg em utilizações mais comuns.

Quando se trata de extintores de água a capacidade dos mesmos é medida em termo de litros. As capacidades indicadas nos extintores referem-se ao peso ou ao volume do agente extintor neles contidos.

A distância a percorrer de qualquer saída de um local de risco para os caminhos de evacuação até ao extintor mais próximo **não deve exceder os 15 metros**, segundo a alínea n.º1 do art. 163º da Portaria 1532/2008. E, segundo o n.º 3 do mesmo artigo, os extintores devem ser convenientemente distribuídos, sinalizados sempre que necessário e instalados em locais bem visíveis, colocados em suporte próprio de modo a que o seu manípulo fique a uma **altura não superior a 1.2 m** do pavimento.

Neste momento, nas instalações o ICPA Almada existem 4 extintores, sendo a manutenção destes equipamentos assegurada por uma empresa contratada que efetua a revisão anualmente. O contato da empresa contratada deve estar sempre disponível, para em caso de emergência poder ser contactada o mais rapidamente possível. No anexo 1 está a localização de cada extintor.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 42
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 43 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Os meios de extinção deverão encontrar-se permanentemente acessíveis e visíveis, sendo proibida a instalação de quaisquer elementos que possam obstruir o acesso ou mesmo ocultar esses aparelhos.

Como existem diferentes tipos de extintores, é importante distinguir as diferentes classes em que os fogos se caracterizam.

5.2.1.1. FOGOS DE CLASSE A

Fogos que resultam da combustão de **substâncias sólidas** tais como a madeira, carvão, papel e outros. Para este tipo de fogo é adequado os seguintes tipos de agentes extintores:

- Água
- Água com aditivos
- Água finalmente pulverizada ou em “nuvem”
- Pó químico seco do tipo ABC

5.2.1.2. FOGOS DE CLASSE B

Fogos que resultam da combustão de **substâncias líquidas** ou facilmente liquidificáveis tais como gasolina, gasóleo, vernizes, álcool, cera, tintas e outros. Devem-se utilizar como agentes extintores:

- Água com aditivos
- Pó químico seco do tipo ABC
- Pó químico seco do tipo BC
- Espuma
- Agentes halogenados


5.2.1.3. FOGOS DE CLASSE C

Fogos que resultam da combustão de **substâncias gasosas** ou gases liquefeitos sob pressão, tais como o gás butano, propano, gás natural, acetileno, hidrogénio e outros.

Os agentes extintores que se deve utilizar são:

- Pó químico seco do tipo ABC
- Pó químico secto do tipo BC

Elaborado por: Diana Leocádio	Aprovado por:	Página 43
Data: 31 de outubro de 2014	Data	

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 44 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- Dióxido de carbono e gases inertes

5.2.1.4. FOGOS DE CLASSE D

Fogos que resultam da combustão de metais, tais como o sódio, potássio, alumínio, magnésio e outros. Para este tipo de fogos é adequado o agente extintor específico, geralmente um pó químico para cada caso.

Para o caso em análise, o extintor mais apropriado é o de agente extintor de pó químico seco ABC.



Figura 9- Extintor tipo ABC

No entanto, todos os extintores não estão em conformidade com a lei, pois os manípulos dos extintores estão a mais de 1.2 m do pavimento.

5.2.2. RIA (REDE DE INCÊNDIO ARMADA)

A Rede de Incêndio Armada é constituída por uma fonte de alimentação, uma coluna em carga e boca de incêndio.

O manípulo de manobra da boca de incêndio encontra-se instalado conforme o que é mencionado na alínea a) do ponto 1 do artigo 166º da Portaria 1532/2008, de 29 de dezembro, ou seja, a 1.5m do pavimento.

Está identificada na planta de emergência, apêndice 1.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 44
--	-------------------------------------	------------------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 45 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014



Figura 10- Rede de Incêndio Armada


5.3. SISTEMA DE ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA

Segundo n.º3 do artigo 113.º da Portaria 1532/2008 de 29 de dezembro, a iluminação de emergência compreende a:

- Iluminação de ambiente, destinada a iluminar os locais de permanência habitual de pessoas, evitando situações de pânico;
- Iluminação de balizagem ou circulação, com o objetivo de facilitar a visibilidade no encaminhamento seguro das pessoas até uma zona de segurança e, ainda, possibilitar a execução das manobras respeitantes à segurança e à intervenção dos meios de socorro.

Segundo o artigo 115.º da Portaria 1532/2008 de 29 de dezembro, na utilização-tipo V os blocos autónomos, quando instalados, devem ser sempre do tipo permanente, independentemente da categoria de risco.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 45
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 46 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

5.4. SINALIZAÇÃO DE EMERGÊNCIA

A sinalização de emergência é um ponto bastante importante em termos de segurança e consiste num conjunto de sinais destinados a orientar todos os ocupantes das instalações.

Tem como objetivo chamar a atenção, de forma rápida e sem dúvidas, para objetos ou situações de risco ou de perigo. Todas as placas devem ser simples e resistentes, visíveis e compreensíveis. Assim, todos os itinerários de evacuação e saídas, os equipamentos de combate a incêndios e outros relacionados com a segurança, deverão estar identificados com sinais apropriados, conforme o anexo 2.


A Portaria n.º 1456-A/95 de 11 de dezembro, regulamenta as prescrições mínimas de colocação e utilização da sinalização de segurança e saúde no trabalho. Na tabela seguinte, consta os significados e cores da sinalização de segurança, segundo a mesma portaria.

Tabela 6- Significado das cores e formas da sinalização de segurança.

Fonte- Portaria 1456/A-95 de 11 de dezembro

Cor	Forma	Significado	Indicações
Vermelho	Circular	Proibição	Atitudes perigosas
		Perigo – alarme	Stop, pausa, dispositivos de corte de emergência, evacuação
		Material e equipamento de combate a incêndios	Identificação e localização
Amarelo	Triangular	Sinal de Aviso	Comportamento de atenção, precaução ou verificação.
Azul	Circular	Sinal de Obrigação	Comportamento, atitude ou ação obrigatória.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 46
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 47 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Verde	Retangular Quadrado	Sinal de Salvamento ou de Socorro	Identificação e localização de caminhos de evacuação, saídas, equipamento de postos de primeiros socorros, etc.
		Situação de Segurança	Retorno à normalidade

A falta ou erro de sinalização pode conduzir a acidentes, de maior ou menor gravidade, para pessoas e bens. Os sistemas de iluminação de emergência e sinalização de segurança tornam-se fatores importantes para evitar tais acidentes sinalizando corretamente os obstáculos e identificando o percurso a seguir para uma evacuação correta. Os sinais devem estar visíveis, limpos e com as características originais e atualizado.

5.5. MEIOS DE ALARME E ALERTA


O sistema de alarme é aquele que permite informar todos os que permanecem no edifício de ocorrência de um sinistro. Por sua vez, o sistema de alerta é aquele que é utilizado para a chamada de socorros externos. Os números de emergência destas entidades externas devem estar sempre junto aos telefones de rede fixa, de forma visível e afixados em locais estratégico ao longo das instalações, anexo 3.

O alarme poderá ser dado de forma automática ou de forma manual, pressionando a botoneira de alarme.

É possível acionar o alarme nas instalações do ICPA através:

- Telefone fixo ou telemóvel;
- Sistema Automático de Detecção de Incêndios;
- Atuação de botoneira manual de alarme.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 47
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 48 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

5.6. SISTEMAS AUTOMÁTICOS DE DETEÇÃO DE INCÊNDIO

Um Sistema Automático de Detecção de Incêndios (SADI) tem por objetivo dar o alarme o mais cedo possível quando eclode um incêndio, a fim de permitir a rápida atuação contra o incêndio utilizando medidas adequadas. A eficácia do sistema de deteção automática depende essencialmente da rapidez e da fiabilidade do tempo de alarme.

Os meios de detetar o fogo no seu início revestem-se de grande importância e utilizam sinalização ótica ou sonora.

Os detetores automáticos têm como princípio de funcionamento a medição de uma grandeza característica. Os detetores podem ser divididos em três grupos:

- Detetores de Calor
- Detetores de Fumos
- Detetores de Chamas

Nas instalações do ICPA Almada dispõe de um sistema de deteção automática de incêndios. O sistema de detecção existente são detectores de fumos iónicos.


5.7. REGRAS DE EXPLORAÇÃO E COMPORTAMENTOS

5.7.1. ACESSIBILIDADE DOS MEIOS DE SOCORRO

Devido à localização do Instituto Cardiologia Preventiva de Almada a acessibilidade dos meios de socorro não é uma questão fácil.

As viaturas de emergência, como as de combate a incêndios, são veículos de grande porte e que necessitam de espaço para circular e manobrar. No entanto, sendo uma prática, só com um sentido, pode-se tornar complicada esta tarefa. Em caso de emergência, as vias de acesso devem ser rapidamente desimpedidas para uma melhor acessibilidade.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 48
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 49 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

5.7.2.DIMENSIONAMENTO DOS CAMINHOS DE EVACUAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DAS SAÍDAS

As vias de evacuação devem possuir uma largura mínima de passagem dimensionada em função do número de pessoas suscetíveis das utilizar.

A largura é calculada em função de uma largura tipo, designada por “unidade de Passagem” (U.P.), cujo valor é de 0.90 m, 0.70 m ou 0.60 m dependendo das vias de evacuação com 1, 2 ou mais unidades de passagem.

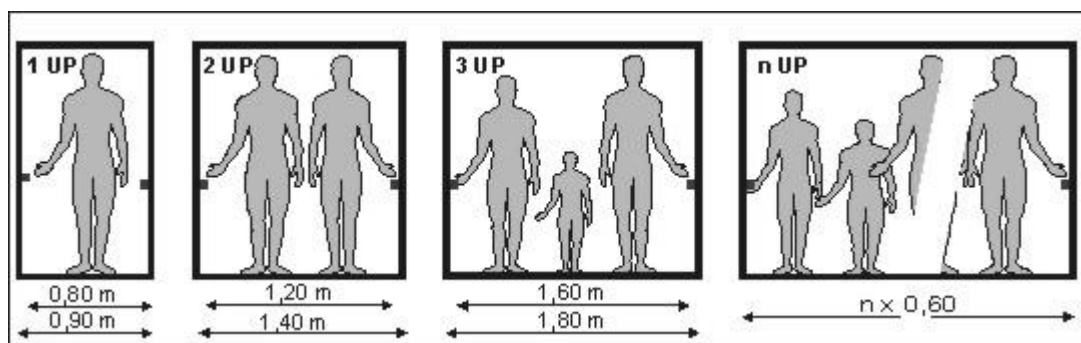


Figura 11- Unidades de Passagem em metros.


Segundo o art.º 54 da Portaria nº 1532/2008, o número mínimo de saídas exigidos para locais cobertos com um efetivo de 1 a 50 efetivos é uma saída.

De acordo com o art.º 56 da mesma Portaria, a largura útil das saídas e dos caminhos de evacuação deve ser assegurada desde o pavimento, ou dos degraus das escadas, até à altura de 2 m. O número mínimo de unidades de passagem em espaços cobertos, com um efetivo de 1 a 50 efetivos, é de uma unidade de passagem.

A distância máxima a percorrer de qualquer ponto das vias horizontais de evacuação, medida segundo o seu eixo, até uma saída para o exterior ou uma via de evacuação vertical protegida, **não deve exceder 30m quando não está em impasse.**

As saídas de emergência estão devidamente sinalizadas nas plantas de emergência em apêndice 1.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data:	Página 49
--	--------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 50 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

5.7.3.PROCEDIMENTOS DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO

Deve existir uma verificação periódica de todos os meios de segurança para garantir a sua operacionalidade em caso de necessidade.

A manutenção dos extintores portáteis e da rede de incêndio armada deve ser efetuada por empresas com o serviço de manutenção certificado para realizar os trabalhos indicados na Norma Portuguesa 4413. A empresa contratada pelo ICPA é certificada pela NP 4413.

Ao efetuar a manutenção se for necessário retirar do seu local os extintores devem ser substituídos por outro, de reserva, do mesmo tipo e com a mesma eficácia.

Para um plano de prevenção ser completamente eficaz é necessário ter atenção à correta e perfeita atualização do plano. Para isso acontecer, é necessário que todas as alterações efetuadas ao nível das condições físicas do edifício ou da organização dos meios humanos afetos à segurança deve ser comunicada ao Diretor de Segurança. Este, por sua vez, deve proceder à atualização das folhas que sofreram alterações deverão ser identificadas como revisões do plano de prevenção e alteradas em todos os exemplares.


A nível de conservação e manutenção deve ficar registado em folhas próprias quando é que foram realizados os testes de verificação periódica aos equipamentos de segurança.

5.7.4.INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

As instruções de segurança são imprescindíveis para uma prevenção eficaz e tem como principais objetivos prevenir as situações suscetíveis de pôr em risco a segurança dos ocupantes e das instalações do edifício. Definir um plano previsional que permite minimizar as consequências de um eventual sinistro e designar as pessoas com missões específicas na aplicação do Plano de Emergência.

As Instruções de segurança devem então definir as disposições que permitam que a prevenção, o alarme, o alerta, a evacuação, a primeira evacuação e a proteção aconteça de uma forma eficaz, minimizando qualquer dano.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 50
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 51 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

De uma forma geral, as instruções de segurança incluem:

- **Instruções Gerais de Segurança-** Destinam-se a todos os ocupantes do edifício. Devem estar afixadas em locais de grande visibilidade e serem do conhecimento de todos.
- **Instruções Particulares de Segurança-** Destinam-se aos locais que apresentam riscos particulares. Devem estar afixadas à entrada dos locais.
- **Instruções Especiais de Segurança-** Destina-se aos elementos que tem como função colocar o Plano de emergência em prática até à chegada dos socorros exteriores.

As medidas de segurança específicas em situação de emergência que as instruções de segurança incidem são designadamente:

- Detetar de imediato uma situação de emergência;
- Localizar a zona sinistrada;
- Dar o alarme;
- Alertar os socorros exteriores;
- Tentar solucionar a situação de emergência, desde que se tenha capacidade conhecimentos técnicos e equipamentos adequados;
- Caso não seja possível solucionar de imediato a situação de emergência, evacuar o local e fechar as portas ao sair;
- Colaborar nas operações de salvamento

5.7.4.1. INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

As instruções gerais de segurança devem conter o número de telefone dos bombeiros mais próximos e ser afixadas em locais estratégicos nas instalações.


5.7.4.2. INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA DESTINADAS AOS VISITANTES

As instruções de segurança destinadas aos visitantes devem conter as instruções a adotar em caso de incêndio pelos clientes que visitam esporadicamente o edifício.

As instruções mínimas deverão ser:

- Manter a calma;

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 51
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 52 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- Dar o alarme premindo o botão de alarme mais próximo;
- Combater o fogo com o extintor, sem correr perigo;
- Dirigir-se para a saída mais próxima, seguindo a sinalização ou as instruções das equipas de emergência;
- Utilize apenas as escadas;
- Nunca voltar para trás;
- Dirigir-se ao ponto de encontro e aguardar instruções.

5.7.4.3. INSTRUÇÕES PARTICULARES DE SEGURANÇA

Estas instruções destinam-se aos locais que apresentam riscos particulares, neste caso, será o Pólo Técnico.

As instruções devem definir de uma forma muito explícita todos os procedimentos a adotar em caso de emergência.

5.7.4.4. INSTRUÇÕES ESPECIAIS DE SEGURANÇA


As instruções especiais de segurança destinam-se apenas ao pessoal designado para executar as tarefas definidas no plano de segurança e essencialmente são sobre os seguintes pontos:

- Equipas de intervenção
- Operações de Evacuação
- Operações de Combate a Incêndios
- Ligação ou corte dos equipamentos que funcionam a energia elétrica
- Preparar as vias de acesso dos socorros exteriores e encaminhamento dos bombeiros

5.7.5. EQUIPAMENTOS DE PRIMEIROS SOCORROS

Em situações de emergência é possível que existam feridos. Para prestar logo os primeiros cuidados de saúde nas instalações, é necessário existir caixas de primeiros socorros. Estas devem estar num local de fácil acesso e a sua localização deve ser conhecida por todos os trabalhadores, principalmente por os elementos da estrutura interna de segurança (elementos da Equipa de 1.º Socorros).

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 52
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 53 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

O conteúdo da caixa de primeiros socorros é da responsabilidade dos elementos da equipa de 1º Socorros, devendo estar devidamente listado e ser revistos periodicamente, com especial atenção para as datas de validade de alguns componentes.

Segundo a Informação Técnica 2/2010 da Direção-Geral da Saúde o conteúdo mínimo de uma caixa de primeiros socorros deverá consistir em:


- Compressas de diferentes dimensões;
- Pensos rápidos;
- Rolo adesivo;
- Ligadura não elástica;
- Solução antisséptica (unidose);
- Álcool etílico 70% (unidose);
- Tesoura de pontas rombas;
- Pinça;
- Luvas descartáveis em látex.

É desejável ainda que nas instalações exista uma manta térmica e de um saco térmico para gelo.

De modo a efetuar uma boa utilização deve-se:

- Lavar as mãos antes da sua utilização;
- No caso de haver derramamento de sangue utilizar sempre as luvas para prestar o auxílio;
- As feridas devem ser lavadas com água e sabão e em seguida desinfetadas com betadine, solução dérmica. Se necessário colocar penso rápido ou compressas esterilizadas. Não utilizar nas feridas e queimaduras algodão, álcool, mercurocromo ou tintura de iodo;
- Em caso de traumatismo, aplicar gelo sobre a pele, envolvida numa compressa;
- Em caso de queimadura, arrefecer o local com panos ou compressas embebidas em água fria, até a pele deixar de arder. Nunca picar ou furar as bolhas, caso existam. Se a queimadura apresentar ferida aberta, desinfetar com betadine, solução dérmica;
- Em caso de urgência chamar o 112.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 53
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 54 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

No ICPA Almada a caixa de primeiros socorros deve estar na receção principal, devidamente sinalizada.

5.7.6.FORMAÇÃO/INFORMAÇÃO

A formação/informação no âmbito da segurança é uma ferramenta fundamental, pois tem que haver a colaboração por parte de todos para a deteção e na eliminação dos riscos, bem como na correta utilização dos equipamentos de proteção.

Segundo o artigo 206.º da Portaria 1532/2008 de 29 de dezembro devem possuir formação no domínio da segurança contra incêndio:


- a) Os funcionários e colaboradores das entidades exploradoras dos espaços afetos às utilizações-tipo;
- b) Todas as pessoas que exerçam atividades profissionais por períodos superiores a 30 dias por ano nos espaços afetos às utilizações-tipo;
- c) Todos os elementos com atribuições previstas nas atividades de autoproteção.

As ações de formação no âmbito da segurança contra incêndios, devem ser dirigidas a todos os elementos envolvidos na organização de segurança bem como a todos os funcionários e o programa estabelecido por o Director de Segurança poderão consistir em:

- Familiarização com os espaços da utilização-tipo e identificação dos respetivos riscos de incêndios;
- Cumprimentos dos procedimentos genéricos de prevenção contra incêndios ou, caso exista, do plano de prevenção;
- Cumprimento dos procedimentos de alarme;
- Cumprimento dos procedimentos gerais de atuação em caso de emergência, nomeadamente dos de evacuação;
- Instrução de técnicas básicas de utilização dos meios de primeira intervenção, nomeadamente os extintores portáteis.

Em caso de acidente ou doença súbita, devem existir os meios humanos e materiais necessários para prestar os primeiros socorros às vítimas, enquanto não chega ajuda especializada. Sendo uma clinica, com serviços de saúde, existem os equipamentos necessários e é muito frequente a presença de médicos nas instalações e técnicos de

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 54
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 55 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

cardiopneumologia com a formação necessária. No entanto, é necessário garantir que durante a hora laboral exista pelo menos uma pessoa com os conhecimentos mínimos para o fazer, apoiada pelo material e equipamento necessário, devendo para isso haver também formação de primeiros socorros às rececionistas, o qual ainda não aconteceu.

Seria importante que todos os funcionários participassem pelo menos uma vez de dois em dois anos em sessões de treino e instrução sobre os meios de intervenção, alarme e alerta, bem como exercícios de evacuação. Após esta sessão é importante analisar o cumprimento dos objetivos propostos, da eficácia de evacuação e do comportamento dos participantes.

5.7.7.SIMULACROS

Segundo o artigo 207.º da Portaria 1532/2008 de 29 de dezembro nas utilizações-tipo que possuam plano de emergência interno devem ser realizados exercícios com os objetivos de teste do referido plano e de treino dos ocupantes. Com destaque para as equipas de segurança com vista à criação de rotina de comportamento e de atuação, bem como ao aperfeiçoamento dos procedimentos em causa.

Os exercícios devem ser devidamente planeados, executados e avaliados, com a colaboração eventual do corpo de bombeiros em cuja área de atuação própria se situe a utilização-tipo e de coordenadores da proteção civil. A execução dos simulacros deve ser acompanhada por observadores que colaborarão na avaliação dos mesmos. Deve ser sempre dada informação prévia aos ocupantes da realização de exercícios, podendo não ser rigorosamente estabelecida a data e ou hora programada.


Para efeitos meramente de orientação, podem-se considerar como tempos máximos para uma evacuação de um edifício os seguintes valores:

- 10 minutos para a evacuação total de edifício;
- 3 minutos para a evacuação de cada piso;

No conjunto, pode-se estimar que a duração total de um exercício de evacuação não deverá ser superior a 30 minutos.

Após ter efetuado um simulacro é fundamental proceder a uma análise do cumprimento dos objetivos propostos, da eficácia de atuação das equipas internas e


Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 55
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 56 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

externas, da capacidade de coordenação dos comandos operacionais e do comportamento dos participantes. Deve ser elaborado um relatório do mesmo, onde as alterações para o melhoramento deverão ser registadas e apresentados os resultados a todos aqueles que participaram.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 56
--	-----------------------	-----------

Procedimentos Em Caso De
Emergência

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 58 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

6. PROCEDIMENTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA

Considera-se procedimentos em caso de emergência um conjunto de comportamentos, tanto individuais como coletivos, que já foram estudados e testados, que permite atuar numa situação de emergência, de uma forma rápida, eficaz e organizada.

6.1. ORGANIZAÇÃO DA SEGURANÇA

Para proceder em caso de emergência de forma rápida, eficaz e organizada é necessário um sistema organizativo interno, ou seja, uma estrutura interna de segurança. Para assim, proteger todas as pessoas e os bens que permaneçam nas instalações.


Para a concretização das medidas de autoproteção, o Diretor de Segurança estabelece a organização necessária e recorre a funcionários, que em situação de emergência, desempenham funções operacionais específicas, acumuláveis com as suas funções dentro da empresa, constituindo assim equipas de emergência.

Segundo o artigo 200.º da Portaria 1532/2008 de 29 de dezembro, durante os períodos de funcionamento deve ser assegurada a presença simultânea do número mínimo de elementos da equipa de segurança. Neste caso, sendo uma utilização-tipo V e de categoria 1.ª “sem locais de risco D ou E” é necessário dois elementos para a equipa de segurança.

A organização de segurança foi definida tendo em conta os requisitos legais, bem como as dimensões e recursos humanos disponíveis.

É importante salientar que qualquer colaborador envolvido na estrutura de emergência deverá ter sempre um substituto em caso de ausência. No anexo 4 encontra-se uma tabela da organização da segurança onde está mencionado todos os membros e quais os seus substitutos.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 58
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 59 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

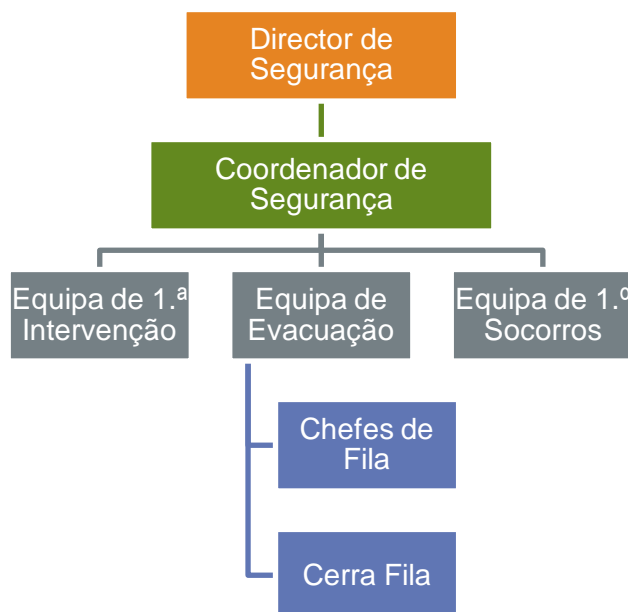


Figura 12- Estrutura da Organização de Emergência

6.2. ESTRUTURA DA ORGANIZAÇÃO DESCRITIVA


6.2.1. DIRETOR DE SEGURANÇA

O Diretor de Segurança é um membro da direção do ICPA. Na sua ausência deverá ser nomeado um substituto. É o responsável do Plano de Emergência, sendo da sua competência a ativação do mesmo.

As suas funções principais são:

- Manter o Plano de Emergência atualizado
- Rever o Plano de Emergência e realizar simulacros de evacuação no mínimo uma vez por ano
- Avaliar os resultados do simulacro
- Acionar o Plano de Emergência sempre que necessário, informando o Coordenador de Segurança
- Comandar a ativação de alarmes de emergência
- Garantir a existência de equipamentos de intervenção e esquemas atualizados.
- Avaliar a situação de emergência em cooperação com o Coordenador de Segurança
- Avisar as autoridades competentes sobre a situação de emergência.

Elaborado por: Diana Leocádio	Aprovado por:	Página 59
Data: 31 de outubro de 2014	Data	

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 60 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

6.2.2. COORDENADOR DE SEGURANÇA

O Coordenador de Segurança é o responsável pela manutenção do edifício.

Tem como funções:

- Cortar as fontes de energia (gás e eletricidade) e abastecimento de água, conforme a necessidade;
- Coordenar as medidas acionadas em caso de emergência;
- Comandar as operações em caso de incêndio;
- Notificar os intervenientes do Plano de Emergência e as equipas de evacuação.

6.2.3. EQUIPAS DE EMERGÊNCIA (EE)

As equipas de emergência consiste na:

- Equipa de 1.º Intervenção
- Equipa de Evacuação
- Equipa de 1º Socorros


Todos os constituintes das equipas de emergências devem estar identificados em situações de emergência usando, como por exemplo, coletes refletivos.

6.2.3.1. EQUIPA DE 1.ª INTERVENÇÃO

A Equipa de 1.ª Intervenção será constituída por pessoas com formação em meios de combate a incêndio. Tem como principais funções:

- Proceder ao corte de alimentação de energia elétrica
- Combater o incêndio com os meios mais adequados de forma segura
- Colaborar na retirada e evacuação de todos, do local das operações.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 60
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 61 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

6.2.3.2. EQUIPA DE EVACUAÇÃO

A Equipa de Evacuação será constituída por pessoas com formação e responsabilidade para procederem à evacuação da área de emergência, de forma rápida e ordeira.

As funções das equipas de evacuação são:

- Controlar o pânico das pessoas, tranquilizando estas;
- Orientar as pessoas para as saídas, através das vias de evacuação;
- Comprovar a evacuação completa procedendo à conferência no Ponto de Encontro e controlar as pessoas em questão de modo a não regressarem aos locais de perigo.

6.2.3.3. EQUIPA DE 1.º SOCORROS

A Equipa de 1.º Socorros é constituída por pessoas devidamente formadas e treinadas na área. Tem como função:

- Prestar os primeiros socorros, quando necessário;
- Proceder ao salvamento das pessoas;
- Responsáveis por todo o equipamento de primeiros socorros para se encontrarem aptos.

6.3. CONTACTOS INTERNOS

A delegação principal do ICPA encontra-se localizada a cerca de 4 km do ICPA Almada e é lá que está o diretor de segurança e o coordenador de segurança sendo necessário dar conhecimento da situação de emergência. Assim, para facilitar o contacto e fazer de uma forma mais rápida, deve existir uma lista de contactos internos para ser consultada por todos.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 61
--	-------------------------------------	------------------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 62 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Tabela 7- Contactos Internos

Entidade	Contacto
Controller	210 455 405
Coordenador de Segurança	210 455 432
Direção	210 455 402
Diretor de Segurança	210 455 436
Receção	210 455 420


6.4. CONTACTOS EXTERNOS

Deve existir junto ao telefone uma lista com os principais números de telefone externos a contactar em caso de emergência.

Tabela 8- Contactos Externos


Entidade	Contacto
Emergências de Cariz Social	
PSP Almada	21 272 14 00
Emergência de Cariz Médico	
INEM	112
Serviço de Atendimento Permanente de Almada (SAP)	212 728 800 / 212 728 855
Bombeiros de Almada	212 722 290
Hospital Garcia de Orta	212 940 294
Centro Informação Antivenenos - CIAV	808 250 143
Emergência de Cariz Natural e Tecnológico	
Centro Distrital Operações Socorro – CDOS Setúbal	212 338 280
Bombeiros de Almada	212 722 290
Serviço Municipal de Proteção Civil	212 946 578
Câmara Municipal de Almada	212 724 000
Emergência de Cariz Técnico	
Eletricidade de Portugal – Assistência Técnica	800 505 505
Serviço Municipalizados de Água e Saneamento (SMAS)	212 726 000 800 205 712

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data:	Página 62
--	--------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 63 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Ativação do Plano de Emergência

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 63
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 64 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

7. ATIVAÇÃO DO PLANO DE EMERGÊNCIA

7.1. NÍVEIS DE GRAVIDADE

Após a identificação dos riscos, estão são possíveis de agruparem-se em três níveis de emergência, pois nem sempre é necessário a acticação do Plano de Emergência. Assim, em função do nível de gravidade existem ações a desenvolver.

7.1.1. NÍVEL 1

É o nível de menor gravidade de um acidente. É uma situação em que o acidente, por ser de dimensões reduzidas, ou por estar confinado, não constitui uma ameaça para além do local onde se encontra.

Não é necessário a activação do Plano de Emergência Interno

7.1.2. NÍVEL 2

É um nível onde é necessário realizar-se ações imediatas e adequadas de forma a controlar o incidente para evitar que este evolua para uma situação de emergência.


Possível activação do Plano de Emergência Interno

7.1.3. NÍVEL 3

É o nível com maior gravidade, quando ocorre um acidente. Corresponde a uma situação, em que o acidente toma proporções elevadas, ficando fora de controlo ou ameaçando áreas vizinhas ou que, entretanto, tenha causado graves consequências.

Activação do Plano de Emergência Interno

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 64
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 65 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Na tabela 9 estão os vários níveis de gravidade de riscos.

Tabela 9- Níveis de gravidade de riscos.

Riscos		Nível de Gravidade		
		Nível 1 (Situação anormal)	Nível 2 (Situação perigosa)	Nível 3 (Situação de emergência)
Internos	Incêndio	X	X	X
	Inundação	X	X	
Externos	Sismo		X	X
	Inundação (cheias)	X	X	
Ação Humana Intencional	Ameaça de bomba			X
	Intrusão/furto		X	X

7.2. PLANO DE EVACUAÇÃO

O Plano de Evacuação tem como objetivo estabelecer procedimentos adequados para evacuação, para garantir que esta seja de forma rápida e segura para todos os ocupantes em caso de emergência, até a um ponto de encontro no exterior do edifício, através de um caminho definido considerado seguro, onde se devem juntar e permanecer todas as pessoas evacuadas. Este ponto chama-se Ponto de Encontro.


Para o Plano de Evacuação ser executado da melhor forma é necessário ter em atenção alguns pontos fulcrais, tais como:

- A existência de sinalização de emergência bem visível e adequada;
- Equipas de emergência com capacidade para a função;
- Existência de Ponto de Encontro;
- Existência de Planta de Emergência nas instalações e bem visível.

7.2.1. IDENTIFICAÇÃO DAS SAÍDAS

Existem duas saídas para o exterior no edifício, uma é a porta principal e outra é uma saída de emergência que se encontra na outra extremidade. No entanto, essa saída

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 65
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 66 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

de emergência é de difícil acesso pois está uma porta no piso 1, para descer para o piso 0 são escadas em caracol e a porta da saída de emergência está fechada com uma fechadura. A chave está na receção principal que se encontra perto da porta principal.

7.2.2. CAMINHOS DE EVACUAÇÃO

Os caminhos de evacuação foram elaborados de maneira a permitir uma evacuação rápida, eficaz e segura de todos os ocupantes para zonas seguras.

Os caminhos de evacuação estão devidamente sinalizados nas plantas de emergência.

7.2.3. PONTOS CRÍTICOS

Considera-se pontos críticos, as zonas em que poderão originar maior confusão e concentração de pessoas. Essas zonas são a sala de espera, corredores e as saídas para o exterior.


Nestes pontos críticos deve estar pelo menos um elemento da equipa de evacuação. Para tranquilizar os ocupantes, encaminhar todos para as saídas de emergência e controlar o fluxo de pessoas.

7.2.4. PONTO DE ENCONTRO

Denomina-se Ponto de Encontro um espaço amplo e seguro no exterior das instalações do ICPA Almada que em caso de evacuação é aí que todos os que estavam dentro destas devem ir e permanecer até ordem em contrário.

O ponto de encontro deve ser no princípio da rua de acesso ao ICPA. É um lugar amplo e de um certo modo longe da emergência. Devido à localização da instalação do ICPA, isto é, uma praça com apenas um sentido e carros estacionados à frente, este Ponto de Encontro devia ser reavaliado para não colocar nenhum ocupante em perigo e não dificultar o acesso às entidades de socorro.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 66
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 67 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

7.2.5. ORDEM DE EVACUAÇÃO

A evacuação deve ser programada e bem treinada, isto é, deve estar bem definido a ordem de saída de acordo com a proximidade dos locais/saídas de ocorrência da emergência e todos devem saber o que fazer numa situação desta. É necessário desocupar sempre em primeiro lugar as pessoas que se encontram no local do sinistro e só depois as zonas mais próximas.

Ao ser detetado uma emergência, o Diretor ou o Coordenador de Segurança vai verificar, avaliar e confirmar a emergência, e consoante essa avaliação pode ou não dar a ordem de evacuação, acionando o plano de evacuação.

A ordem de evacuação poderá ser comunicada pelo Coordenador de Segurança aos elementos da Equipa de Evacuação, através de telefone ou telemóvel ou então pessoalmente.


7.2.6. REGRAS DE EVACUAÇÃO

É da responsabilidade do Diretor de Segurança decidir se a evacuação deve ser parcial ou geral.

Após o acionamento da evacuação todos devem seguir os procedimentos:

- O Coordenador de Segurança dá a instrução de evacuação do edifício;
- O designado como Chefe de Fila da equipa de evacuação deve dirigir-se para a porta de saída, proceder à sua abertura, segurando-a e mantendo-a aberta;
- Os elementos da equipa de evacuação deverão orientar e tranquilizar todos os ocupantes.
- Os médicos e técnicos que estejam com clientes nas salas devem acompanhá-los sempre na evacuação.
- O elemento da equipa de evacuação com a função de Cerra Fila será o último a sair do edifício de forma a garantir que todos os ocupantes já o abandonaram.
- O caminho de evacuação deve ser percorrido sem hesitação em direção ao ponto de encontro, orientando-se através da sinalética de emergência e das indicações da Equipa de Evacuação;

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 67
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 68 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- Todos devem permanecer no Ponto de Encontro até ordem contrária dada pelo Coordenador de Segurança.
- No Ponto de Encontro deve ser efetuada a contagem dos ocupantes do edifício para ter a garantia que não falta ninguém. Se eventualmente faltar alguém deve ser comunicado de imediato ao Coordenador de Segurança.
- A Equipa de 1.º Socorros deve prestar os primeiros socorros a todos a aqueles que necessitem.

7.2.7. ELABORAÇÃO DAS PLANTAS DE EMERGÊNCIA

As plantas de emergência, segundo o artigo 205.º da Portaria n.º 1532/2008, devem ser afixadas em posições estratégicas junto aos acessos principais do piso a que se referem.


Quando solicitado, devem ser disponibilizadas cópias das plantas de emergência ao corpo de bombeiros em cuja área de atuação própria se inserem os espaços afetos à utilização-tipo.

Existe uma simbologia que as plantas de emergência têm que obedecer, segundo a Nota Técnica n.º 22 “*Plantas de emergência*” da Autoridade Nacional de Proteção Civil (Anexo 5).

As Plantas de emergência devem estar corretamente iluminadas e orientadas pelos elementos que se veem à esquerda e à direita do observador, devendo incluir os seguintes elementos:

- Identificação do edifício, piso ou setor;
- Localização do observador;
- Localização dos extintores de incêndio;
- Localização das bocas de incêndios armadas;
- Localização dos botões de alarme manual;
- Indicação do ponto de reunião (se for viável);
- N.º de telefone de emergência (interno e/ou externo);
- Instruções de segurança, gerais ou do local, consoante o caso;
- Indicação da simbologia em legenda;
- Indicação da data de execução (mês/ano);
- Indicação do fabricante, fornecedor ou responsável pela execução.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 68
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 69 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Os símbolos aplicados devem ser coloridos, conforme ISO 3864-1 para melhor evidência, conforme se indica:

- **Azul** – Informação ao utilizador;
- **Verde** – Itinerários de evacuação;
- **Vermelho** – Equipamento de combate a incêndios e alarme;
- **Preto** - Desenho base do edifício.

As plantas de emergência devem ser produzidas com materiais resistentes ao tempo, ao choque e às agressões ambientais e de material fotoluminescente ou não, em conformidade com a ISO 9772 e IEC 60092-101.

Devem ser afixadas a uma altura aproximada de 1.60 m do pavimento, em paredes interiores bem visíveis, estrategicamente localizadas junto a zonas de passagem ou zonas de mais frequência permanência dos utilizadores. Devem estar na área de influência (até 2 m em projeção horizontal) de um aparelho de iluminação de emergência, ou serem em material fotoluminescente.

Nas Plantas de Emergência devem aplicar-se as plantas de arquitetura, simplificadas, proporcionando uma boa leitura após a inclusão dos símbolos de emergência e deve estar indicado os percursos de evacuação mais adequados a realizar.


Estas plantas esquemáticas devem possuir:

- Todas as paredes principais exteriores, com traço carregado;
- Paredes interiores relevantes, de separação dos compartimentos e das vias de evacuação;
- Vão existentes nas paredes, se necessário com indicação das portas;
- Equipamentos ou mobiliário fixo (representados de modo simplificado) que sejam importantes e referência para o bom entendimento do desenho e dos percursos de evacuação.

Em relação aos caminhos de evacuação, quando a emergência impossibilita a circulação nestes caminhos devem ser estabelecidos caminhos de evacuação alternativos.

A planta de emergência do ICPA Almada foi elaborada obedecendo a essa simbologia e as indicações e está afixada na sala de espera, apêndice 1.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 69
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 70 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

7.3. PLANO DE ATUAÇÃO


O plano de atuação deve contemplar, com base no conhecimento prévio dos riscos existentes nas instalações, a organização e a pormenorização das ações e dos procedimentos a adotar numa situação de emergência.

Assim, no plano de atuação deve estar definido os procedimentos a adotar e as responsabilidades dos elementos da Estrutura de Organização de Emergência do ICPA com o objetivo de combater o sinistro e minimizar os danos que este pode provocar através de uma difusão de alarme e de alerta e de 1º intervenção rápida e eficaz.

7.3.1. DETEÇÃO, RECONHECIMENTO E ALARME

A deteção de uma situação de emergência, o seu reconhecimento, o desencadear de um alarme e a atuação em caso de emergência deverá ter a seguinte sequência,

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 70
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 71 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

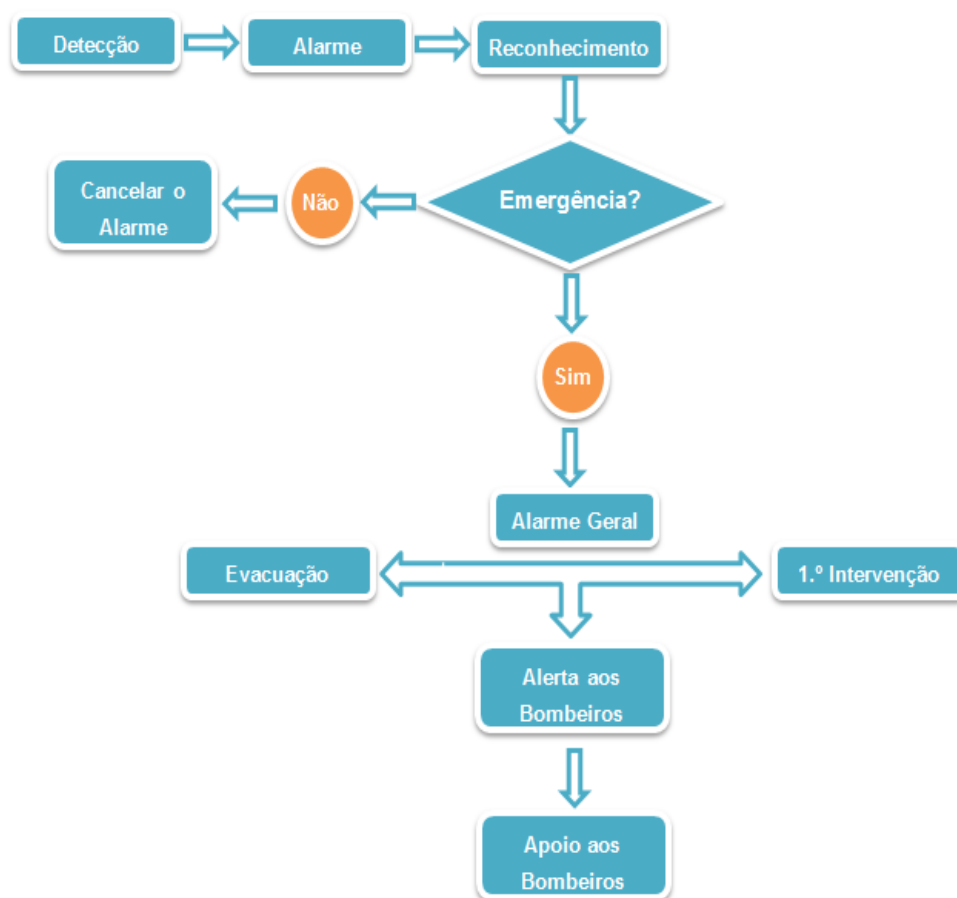


Figura 13- Atuação em Caso de Emergência

De seguida, será mencionado os modos de atuação tanto em casos de riscos internos e externos.


7.3.2. ATUAÇÃO EM CASO DE INCÊNDIO

O fluxograma a acionar em caso de incêndio encontra-se no apêndice 2

7.3.2.1. DETECÇÃO E AVALIAÇÃO DO SINISTRO

A deteção do sinistro é efetuada por qualquer pessoa que esteja nas instalações. Esta poderá ser feita pela ativação da botoneira de alarme ou avisando as rececionistas. Estas por sua vez, comunicam imediatamente ao Coordenador de Segurança

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 71
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 72 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

informando-o do que está acontecer. O coordenador de Segurança dirige-se ao local e fará o reconhecimento, a avaliação e informa de imediato o Diretor de Segurança, informando-o sobre o ponto de situação, qual a dimensão do sinistro e se há vítimas a socorrer.

7.3.2.2. ALARME

Com toda a informação recolhida do sinistro através do Coordenador de Segurança, é o Diretor de Segurança que decide se dá o **Alarme Parcial**, se o incêndio se encontrar numa fase inicial, se for possível dominar e que se verifique que não irá afetar outro local. No entanto, se verificar-se que já não possível com os meios da empresa controlar o incêndio é necessário dar o **Alarme Geral**, ativando de imediato o Plano de Emergência


O Diretor de Segurança deve comunicar rapidamente com as Equipas de Emergência, sendo elas, a Equipa de 1.^a Intervenção, a Equipa de 1.^o Socorros e a Equipa de Evacuação. O Coordenador de Segurança acompanhará a equipa de 1.^a Intervenção e manterá o Diretor de Segurança informado do ponto de situação.

Após acionar o alarme e ativar o Plano de Emergência, o Diretor de Segurança dará o **Alarme** para efetuar o contacto com os serviços de emergência. Quando ligar deve:

- Explicar calmamente a emergência, para que o operador entenda;
- Identificar-se dando o nome e o local do sinistro;
- Deixe que o operador dirija a conversa;
- Escutar com atenção e responder a todas as perguntas de uma forma clara e serena;
- Não desligar o telefone sem que o operador o solicite.

Após ter comunicado com as entidades externas, o Diretor de Segurança comunica rapidamente com a Equipa de 1.^a Intervenção e com a Equipa de Evacuação e 1.^o Socorros, para preparar a chegada destas. Depois de ter contactado com todos os intervenientes do Plano de Emergência dirige-se, para a rua de acesso do ICPA que é por onde as viaturas de socorro irão entrar, e aí deverá recolher toda a informação necessária para depois comunica-las às forças de socorro, nomeadamente sobre:

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 72
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 73 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- Local ou locais sinistrados;
- Número e situação das vítimas;
- Dar a informação se existir pessoas desaparecidas;
- Encaminhar as forças de socorro para os locais identificados como sinistrados.

É o Diretor de Segurança que deve acompanhar todas as atividades desenvolvidas e qualquer tipo de comunicação deve ser feita por este, incluindo declarar o fim de emergência, comunicando que podem todos regressar ao edifício, após ter recebido ordem de término das ações de socorro por parte do Comandante das operações.

7.3.2.3. EQUIPA DE 1.ª INTERVENÇÃO


Quando dado o alarme, a equipa de 1º Intervenção, é a equipa que tem capacidades para intervir no foco de incêndio, pois tem formação com utilizar os meios de extinção do incêndio. Deve dirigir-se rapidamente para o local de incêndio e iniciar as ações de combate ao incêndio. Essas ações devem ser :

- Utilizar todos os meios de extinção adequados, sendo eles, os extintores e a Rede de Incêndios Armada, sem nunca por em causa a sua integridade física até à chegada dos serviços de emergência.
- Retirar todos os materiais que originem combustão, para fora do alcance do fogo.
- Desligar todos os equipamentos da corrente.
- Proceder ao corte de energia elétrica, quando solicitado.
- Proceder à abertura das janelas, para libertar o fumo das vias de evacuação
- Colaborar com os bombeiros nas operações de combate e rescaldo.

7.3.2.4. EQUIPA DE EVACUAÇÃO

Após a ordem de evacuação por parte do Diretor de Emergência, todos os elementos da equipa de evacuação, devem assumir os seus postos, nomeadamente junto aos pontos críticos e saídas de emergência, desimpedindo todas as passagens que possam estar obstruídas.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 73
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 74 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

O elemento que assume a função de Chefe de Fila encaminhará todos pelas vias de evacuação definidas até ao ponto de encontro e o elemento com a função de Cerra Fila garante que não fica nenhuma pessoa no edifício.

Todo o corpo clínico, quando a emergência ocorrer, estiver a prestar serviços a clientes devem ajudar e acompanhá-los até ao ponto de encontro.

Na ocorrência de um sinistro a equipa de 1.^a Intervenção, a equipa de 1.^o Socorros e a equipa de Evacuação devem cooperar sempre entre elas, mas dando prioridade à evacuação das pessoas, dos locais sinistrados e a pessoas feridas.

7.3.2.5. EQUIPA DE 1.º SOCORROS

Caso existam vítimas com ferimentos, a equipa de 1.^o Socorro, tem como missão prestar os primeiros socorros, até à chegada das entidades de socorro externas.

Esta equipa é constituída por elementos do corpo clínico do ICPA Almada.

7.3.2.6. PONTO DE SITUAÇÃO APÓS EMERGÊNCIA


Após a ordem de fim de ocorrência, o Diretor de Segurança e o Coordenador de Segurança, com o apoio das equipas de intervenção, deverão fazer um ponto de situação. Para fazer o balanço devem:

- Reunir com todos os que tiveram um papel ativo na ocorrência deste sinistro e verificar as falhas;
- Tomar medidas ativas para a limpeza dos locais sinistrados;
- Contactar todas as empresas de prestação de serviços, para verificar se o material ficou afetado, como por exemplo, as UTA, chillers.
- Reposição imediata dos materiais e equipamentos de segurança do edifício.

7.3.3. ATUAÇÃO EM CASO DE SISMO

Após a ocorrência de um sismo, o Diretor e o Coordenador de Segurança, em conjunto com as equipas de emergência, devem proceder à avaliação da situação,

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 74
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 75 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

analisando todo o edifício para saber se existem focos de incêndios, feridos ou danos que possam a colocar em risco a vida dos ocupantes. Após avaliarem o sinistro e verificarem o seu nível de gravidade é possível tomar uma decisão sobre a ativação do plano de emergência. Se for necessário ativar deverão seguir os procedimentos do Plano de Emergência, ver o fluxograma do apêndice 3.

- Dar o alarme geral e o alerta;
- Verificar se existem focos de incêndio;
- Proceder ao corte da água e ao corte de energia elétrica de acordo com as necessidades;
- Percorrer todas as áreas para verificar se existem pessoas presas ou feridas;
- Prestar os cuidados necessários;
- Evacuar todas as pessoas por vias que apresentem condições de segurança, seguindo os procedimentos descritos no Plano de Evacuação;
- Contactar as entidades externas, nomeadamente a Proteção Civil e os Bombeiros.

7.3.4. ATUAÇÃO EM CASO DE AMEAÇA DE BOMBA


No apêndice 4 é possível visualizar o fluxograma a utilizar em caso de ameaça de bomba.

A probabilidade de acontecer uma ameaça de bomba no ICPA é bastante baixa, no entanto, não pode ser ignorado, pois se acontecer pode ter graves consequências. Ao se verificar este perigo deve ser acionado o plano de evacuação, seguindo as seguintes instruções:

Quem receber a chamada deve:

- Manter a calma e responder ao interlocutor com a maior cortesia;
- Ouvir com atenção e tomar notas de tudo o que ouve;
- Solicitar a repetição da mensagem, alegando que não a entendeu ou que não conseguiu ouvir;
- Perguntar onde está a bomba e o possível momento da explosão e o motivo de a ter colocado;

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 75
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 76 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- Tentar identificar qualquer tipo de ruído de fundo, de forma a proporcionar indícios da origem do telefonema;
- Avisar sem grande alarme o Diretor/Coordenador da Segurança.

Diretor de Segurança deve:

- Notificar as autoridades competentes;
- Contactar as equipas de intervenção e em conjunto decidir sobre a ativação do Plano de Emergência;
- Acionar o sistema acústico de evacuação.


Equipa de 1.ª Intervenção deve:

- Percorrer todas as vias de evacuação, para verificar a presença de qualquer objeto suspeito e em caso de encontrar, não mexer, e contactar imediatamente o Diretor de Segurança

Equipa de Evacuação deve percorrer todas as salas dando instruções para:


- Abrir as portas e as janelas antes de sair, para permitir o escape da onda de choque, no caso de haver detonação;
- Deixar as luzes ligadas, de modo a facilitar o trabalho das equipas de busca.
- Evacuar as pessoas para o ponto de encontro, pelas vias de evacuação que apresentarem condições de segurança, seguindo os procedimentos do Plano de Emergência.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 76
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 77 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Instruções de Segurança

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 77
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 78 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

8. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

As instruções de segurança tem como objetivo definir procedimentos que todos possam seguir, em caso de algum dos riscos (internos e externos), que estejam previamente identificados. Estas instruções são imprescindíveis para uma prevenção eficaz e devem ser elaboradas de uma forma simples e clara, e devem ser colocadas em pontos estratégicos para que possam estar acessíveis e facilmente divulgados.

Mesmo não seja exigido pela Portaria 1532/2008 de 29 de dezembro, estas devem estar afixadas, nos mesmos locais, instruções de segurança simplificadas, incluindo:

- Procedimentos de alarme, a cumprir em caso de deteção ou perceção de um incêndio;
- Procedimentos de alerta;
- Técnicas de utilização dos meios de primeira intervenção e de outros meios de atuação em caso de incêndio que sirvam os espaços da utilização-tipo.

Estas instruções podem dividir-se em:


- Instruções Gerais de Segurança
- Instruções Particulares de Segurança
- Instruções Especiais de Segurança

8.1. INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

As instruções gerais de segurança são um conjunto de procedimentos a seguir, no caso de acontecer um Incêndio, Sismo ou Ameaça de Bomba. As instruções gerais aplicam-se a estes incidente pois são os que podem estar diretamente ligados a todos que estejam no edifício e se todos souberem como agir minimiza os danos.

Para uma melhor informação as instruções devem estar afixadas em locais de boa visibilidade e deverão elaborados panfletos para estarem nos locais onde permanecerão mais tempo os visitantes.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 78
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 79 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

8.1.1. REGRAS DE EVACUAÇÃO


Quem tem o poder de decisão se é uma evacuação parcial ou total é o Diretor de Segurança. Quando é emitido a ordem de evacuação deve-se seguir rigorosamente as seguintes regras:

- A rececionista assume o papel de coordenador de segurança, até a chegada deste, e é ela que dá a ordem de evacuação e tem como função “Cerra-Fila”, ou seja, será a última a sair do edifício.
- Outra rececionista tem como função “Chefe de Fila”, ou seja, vai para a saída de emergência, mantendo a porta aberta e ajudar os visitantes a saírem. Visto ser uma clínica, existem muitos clientes com fraca mobilidade.
- Nos gabinetes de consulta e de exames os prestadores assumem a função de coordenador, devendo encaminhar os clientes para a evacuação.
- Devem deixar todos os materiais e equipamentos nas salas.
- O caminho de evacuação deve ser feito com alguma agilidade, nunca deve-se correr, mas se possível, dependendo da mobilidade, deve ser feita a passo apressado.
- O caminho de evacuação deve ser percorrido tendo em conta as indicações dadas através dos elementos da equipa de evacuação e seguindo a sinalética que está no edifício até ao Ponto de Encontro.
- O coordenador de segurança deve controlar as pessoas de forma a evitar que estas voltem para trás.
- No Ponto de Encontro todos devem-se manter juntos até ordem do Diretor de Segurança.

8.1.2. COMO ATUAR EM CASO DE INCÊNDIO

- Quando detetar algum sinal de incêndio, fumo ou cheiro, deve dar o alarme utilizando os meios de deteção de incêndios manuais (botoneira) e contactar, se possível, o Coordenador de Segurança.
- Não entre em pânico, mantenha a calma, não grite e não corra
- Tente extinguir o incêndio, se sentir com capacidades, utilizando o extintor sem colocar em risco a sua integridade física.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 79
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 80 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- Se não conseguir extinguir o incêndio, informe para que todas as pessoas evacuem o local.
- Se ouvir uma explosão, atire-se para o chão e proteja a cabeça com os braços.
- Se o fumo for muito denso, caminhe junto ao chão, e, se possível, improvise uma máscara utilizando um pano húmido.
- Se for possível, feche as portas para retardar o avanço do fogo.
- Abandone o local seguindo as regras de evacuação.

8.1.2.1. MANUSEAMENTO DE EXTINTORES

Considera-se que o conhecimento de algumas regras básicas sobre a utilização dos extintores, são importantes para a segurança das pessoas e êxito na extinção do incêndio. O seu uso exige sempre cuidados elementares e essenciais por parte de todos os elementos de Equipa de Segurança, funcionários e colaboradores que devem saber utilizar este tipo de equipamento para atuar em caso de necessidade. Assim o operador deste equipamentos deve ter presente a seguinte sequência de procedimentos.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 80
--	-------------------------------------	------------------



	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 81 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Tabela 10- Forma de manusear um extintor portátil

	Transporte-o na posição vertical, segurando no manípulo
	Retirar a cavilha de segurança
	Premir o manípulo Dirigir o jacto para a base das chamas
	Aproxime-se do foco de incêndio progressiva e cautelosamente
	Varrer, lentamente, toda a superfície incendiada
	Não avançar senão quando estiver seguro de que o fogo não o envolverá pelas costas
	Actuar sempre no sentido do vento
	Terminar apenas depois de se assegurar de que o incêndio não se reacenderá
	Entregar o extintor ao Coordenador de Segurança para carregar

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 81
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 82 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

8.1.3. COMO ATUAR EM CASO DE SISMO

Em caso de ocorrência de sismo, todos devem comportar-se da seguinte forma:


Durante o Sismo:

- Não entre em pânico, mantenha a calma, não grite e não corra.
- Não vá para as saídas, pois podem estar congestionadas ou danificadas.
- Mantenha-se afastado das janelas, móveis e de objetos que possam cair.
- Dirija-se para um canto da sala ou proteja-se no vão de uma porta interior ou debaixo de uma mesa, protegendo a cabeça e os olhos.
- Desligar todos os equipamentos elétricos.

Após o Sismo:

- Não entre em pânico, mantenha a calma, não grite e não corra.
- Siga as instruções específicas dos responsáveis de segurança e das equipas de emergência sem hesitar.
- Após um sismo poderá haver réplicas.
- Proteja a cabeça com um objeto resistente e mantenha-se afastado das janelas, móveis e de objetos que possam cair.
- Não utilize o elevador nem se precipite para as saídas, pois os acessos podem estar congestionados ou danificados.
- Desligue a energia elétrica e água.
- Não beba água das torneiras.
- Verifique se existem feridos e caso exista, preste auxílio até à chegada da Equipa de 1.º Socorros.
- Se for emitido o sinal sonoro, siga as **Regras de Evacuação**.
- Se surgir focos de incêndio, siga as instruções de **Como Atuar em Caso de Incêndio**.
- Se existir condições, dirija-se para o **Ponto de Encontro** e mantenha-se aí até ordens contrárias por parte do Diretor de Segurança.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 82
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 83 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

8.1.4. COMO ATUAR EM CASO DE AMEAÇA DE BOMBA

Esta instrução é mais direccionada para os funcionários, pois em princípio serão os primeiros a entrar em contacto com a ameaça de bomba. No entanto, é importante os clientes também saberem como atuar em caso de ameaça de bomba.

Ameaça de bomba através de via telefone

- Mantenha-se calmo e responda ao interlocutor com cortesia.
- Tomar atenção a tudo o que seja dito e tomar notas.
- Questionar sobre a localização e aspeto da bomba, qual será o momento da explosão e o motivo da sua colocação.
- Tentar identificar elementos sobre o interlocutor e o ambiente envolvente, verificando:
 - Qual o sexo e a idade aproximada
 - Tipo de voz (alta, baixa, normal)
 - Fala (rápida, lenta, distorcida, embriagada)
 - Linguagem (boa, má, obscena)
 - Sotaque
 - Estado de espírito (calmo, zangado, embriagado)
 - Ruído de fundo (ruído de trânsito, comboios, silêncio)
- Solicitar a repetição da mensagem, alegando que não a entendeu ou que não conseguiu ouvir.
- Quando terminar a chamada, contactar de imediato o Diretor de Segurança.
- Não divulgue o sucedido com outras pessoas para evitar situações de pânico.


Quem recebe a chamada deve preencher um questionário, apêndice 5, para fazer as perguntas certas e não se esquecer de nenhum pormenor que possa ajudar as entidades responsáveis.

8.1.5. COMO ATUAR EM CASO DE INTRUSÃO/ROUBO

Durante a Intrusão/Roubo

- Mantenha a calma e seja um colaborador passivo e obedeça ao(s) assaltante(s) e só responda ao solicitado.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 83
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 84 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- Identificar no(s) assaltante(s) o máximo de indícios, tais como, vestuário, sotaque, sinais característicos.
- Não oferecer qualquer resistência e não interferir na fuga

Após a Intrusão/Roubo

- Ver qual o sentido da fuga e, se possível, qual o meio de transporte que utilizao para
- Dar conhecimento ao Diretor de Segurança e à PSP Almada
- Preservar a área onde os assaltantes estiveram até à chegada das autoridades.
- Tranquilizar os clientes e repor a calma.
- Não comentar com terceiros e apenas prestar declarações às autoridades competentes.

8.1.6. COMO ATUAR EM CASO DE INUNDAÇÃO


Quando se verificar uma inundação deve-se:

- Cortar o abastecimento de água e eletricidade.
- Proceder ao escoamento das águas.
- Retirar os objetos que possam ser arrastados pelas águas e possam entupir os sistemas de escoamento.

8.2. INSTRUÇÕES PARTICULARES DE SEGURANÇA

As instruções particulares de segurança destinam-se aos locais que apresentam riscos especiais e necessitam de medidas específicas de segurança. Estas instruções definem de uma forma pormenorizada os procedimentos a adotar em caso de emergência e devem estar afixadas nos locais em questão de uma forma clara e legível.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 84
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 85 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

8.2.1. QUADROS ELÉTRICOS

Tabela 11- Instruções Particulares de Segurança para Quadros Elétricos

Medidas de Prevenção

- Devem ter manutenção regularmente efectuando as reparações necessárias, sempre por pessoal habilitado para o efeito.
- Manter todos os disjuntores identificados e sempre que haja alterações substituir as chapas de identificação.
- Manter sempre o quadro eléctrico limpo e o seu acesso completamente desobstruído, evitando principalmente a proximidade de materiais combustíveis.
- Após a manutenção certificar-se que as portas estão devidamente encerradas.

Em Caso de Incêndio

- Proceder ao corte de energia eléctrica
- Extinguir o incêndio com recurso a extintores existentes no local, sem correr riscos.
- Não utilizar água ou outros agentes à base de água para extinguir o incêndio.

8.2.2. PÓLO TÉCNICO

No Pólo Técnico é onde se encontra os servidores e computadores ligados durante 24h.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 85
--	-----------------------	-----------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 86 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Tabela 12- Instruções Particulares de Segurança para o Pólo Técnico.

Medidas de Prevenção

- Deve ter manutenção regularmente.
- Manter sempre a sala limpa, eliminando o pó e manter a sala sempre refrigerada evitando o sobreaquecimento.


Em Caso de Incêndio

- Proceder ao corte de energia eléctrica.
- Extinguir o incêndio com recurso a extintores existentes no local, sem correr riscos.
- Não utilizar água ou outros agentes à base de água para extinguir o incêndio.

8.3. INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DE EMERGÊNCIA

As instruções específicas de emergência são destinadas a todos os membros ativos no Plano de Emergência, tais como, o Diretor de Segurança, o Coordenador de Segurança e as Equipas de Emergência.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 86
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 87 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014


8.3.1. DIRETOR DE SEGURANÇA

Tabela 13. Funções específicas do Diretor de Segurança

<p style="text-align: center;">Funções</p> <p style="text-align: center;">Director de Segurança</p>
--

- Manter o Plano de Emergência actualizado
- Rever o Plano de Emergência e realizar simulacros de evacuação no mínimo uma vez por ano
- Avaliar os resultados do simulacro
- Accionar o Plano de Emergência sempre que necessário, informando o Coordenador de Segurança
- Comandar a activação de alarmes de emergência
- Garantir a existência de equipamentos de intervenção
- Avaliar a situação de emergência em cooperação com o Coordenador de Segurança
- Avisar as autoridades competentes sobre a situação de emergência.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 87
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 88 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

8.3.2. COORDENADOR DE SEGURANÇA

Tabela 14. Funções específicas do Coordenador de Segurança


Funções
Coordenador de Segurança
<ul style="list-style-type: none"> • Cortar as fontes de energia (gás e electricidade) e abastecimento de água, conforme a necessidade • Coordenar as medidas acionadas em caso de emergência • Notificar os intervenientes do Plano de Emergência e as equipas de evacuação. • Garantir que todos os meios de intervenção estão aptos para serem usados

8.3.3. EQUIPA DE 1ª INTERVENÇÃO

Tabela 15. Instruções Específicas da Equipa de 1ª Intervenção

Funções
Equipa de 1ª Intervenção
<ul style="list-style-type: none"> • Proceder ao corte de alimentação de energia eléctrica, quando solicitado pelo coordenador de segurança • Combater o incêndio com os meios mais adequados e sempre de uma forma segura • Colaborar na evacuação de todos do local de operações

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 88
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 89 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

8.3.4. EQUIPA DE EVACUAÇÃO

Tabela 16. Instruções Específicas da Equipa de Evacuação

<p style="text-align: center;">Funções Equipa de Evacuação</p>

- Controlar o pânico das pessoas
- Orientar as pessoas para as saídas, através das vias de evacuação
- Comprovar que a evacuação está completa no Ponto de Encontro
- Controlar as pessoas garantindo que ninguém volta para trás
- Ajudar as pessoas com fraca mobilidade ou com deficiência a evacuar.


8.3.5. EQUIPA DE 1º SOCORROS

Tabela 17. Instruções Específicas para a Equipa de 1º Socorros.

<p style="text-align: center;">Funções Equipa de 1º Socorros</p>

- Prestar os primeiros socorros, quando necessário
- Proceder ao salvamento das pessoas, sem pôr em risco a sua própria vida
- Garantir que todos os equipamentos e materiais de primeiros socorros se encontram aptos.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 89
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 90 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014


9. RECOMENDAÇÕES

Após a elaboração do Plano de Emergência Interno existem algumas recomendações importantes para que em caso de emergência tudo corra como planeado e de forma eficaz.

As recomendações que deviam ser tidas em conta são:

- Reavaliar o local que está definido como Ponto de Encontro
- Substituir alguns sinais de emergência que estão incorretos ou mal colocados
- Afixar no Pólo Técnico de forma visível e clara as instruções de segurança
- Colocar os extintores com o manipul no máximo 1,20m
- Afixar a Planta de Emergência atualizada
- Dar formação aos funcionários sobre os procedimentos de emergência e sensibilizar sobre o Plano de Emergência
- Dar formação às equipas de emergências, especialmente ações práticas de utilização dos meios de combate a incêndios.
- Elaborar e colocar nas receções panfletos com informações sobre os procedimentos de emergência para os clientes ficarem elucidados.
- Implementação do Plano de Emergência Interno.
- Realização periódicas de exercício de evacuação e simulacros.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 90
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 91 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

10. CONCLUSÃO

O presente projeto foi elaborado no âmbito da Pós-Graduação em Segurança e Higiene no Trabalho no Instituto Politécnico de Setúbal e teve como objetivo a elaboração do Plano de Emergência Interno do Instituto Cardiologia Preventiva de Almada da delegação de Almada. Ao longo do projeto foi apresentado aspetos importantes para a elaboração deste.

Em primeiro lugar, foi efetuado um visita às instalações do ICPA Almada, onde foi possível fazer um diagnóstico inicial, tendo perceber o que já estava implementado em relação a alguns aspeto do plano de emergência bem como o que faltava. De seguida, foi feita uma pesquisa bibliográfica e consulta da legislação aplicável.

O ICPA Almada situa-se em Almada e a sua atividade centra-se na prestação de serviços de saúde, essencialmente na área de cardiologia, a nível de consultas e exames de diagnóstico.


O Plano de Emergência Interno para esta empresa não é uma obrigatoriedade legal visto ser uma utilização-tipo V e com 1ª categoria de risco. No entanto, torna-se uma mais valia para a empresa tanto para os seus funcionários como para os clientes pois este tem como objetivo a diminuição e a prevenção de riscos através de procedimentos e instruções para a atuação em caso de emergência.

Ao longo da elaboração do plano de emergência interno foram identificados alguns dos riscos internos e externos ao edifício. Em relação aos meios de segurança contra incêndios o edifício está bem equipado. No entanto, não existe colaboradores com formação para a utilização destes. É necessário a atualização de alguma como proceder à afixação da planta de emergência.

As acessibilidades para as entidades externas de socorro não são suficientes devido às dimensões dos acessos. Este seria um ponto importante a ser discutido bem como o local do Ponto de Encontro.


A organização de emergência do ICPA Almada é constituída por um Diretor de Segurança, um Coordenador de Segurança, uma equipa de 1ª Intervenção, uma equipa de evacuação e uma equipa de 1º Socorros. Cada elemento da organização interna de segurança tem funções específicas em caso de emergência.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 91
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 92 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Existem alguns pontos que devem ser melhorados, como por exemplo, dar formação aos colaboradores no domínio da segurança contra incêndios, efetuar simulacros para verificar a eficácia dos procedimentos de segurança.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 92
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 93 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

11. BIBLIOGRAFIA


11.1. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Coelho, Luis, Documentação das aulas da 23ª Edição do Mestrado em SHT, Instituto Politécnico de Setúbal, Setúbal, 2014.
- Didelet, Filipe, Documentação das aulas da 23ª Edição do Mestrado em SHT, Instituto Politécnico de Setúbal, Setúbal, 2014.
- ENB Manual de Segurança Contra Incêndios em Edifícios, 2ª Edição, Lisboa, Escola Nacional de Bombeiros, 2009.
- Lima, Paulo, Documentação das aulas da 23ª Edição do Mestrado em SHT, Instituto Politécnico de Setúbal, Setúbal, 2014.
- Miguel, Alberto Sérgio S. R., Manual de Higiene e Segurança do Trabalho, 13ª Edição, Porto Editora, Porto, 2014.
- Nunes, Fernando, Manual Técnico de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, 2ª Edição, Lisboa, Edições Gustave Eiffel, 2012.
- Viegas, Domingos (coord.), Manual de Prevenção e Combate a Incêndios e Plano de Emergência Interno, Lisboa, Verlag Dashofer, 2008.

11.2. REFERÊNCIAS ELETRÓNICAS

- <http://www.proteccaocivil.pt/SegurancaContraIncendios> (acedido a 20/09/2014).
- <https://sites.google.com/site/nucleodeproteccaocivil/catastrofes-naturais/sismos> (acedido a 30/08/2014).
- <https://www.google.pt/maps> (acedido a 30/08/2014).

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 93
--	-------------------------------------	------------------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 94 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

- <http://www.smasalmada.pt> (acedido 20/09/2014)
- <https://sites.google.com/site/nucleodeproteccaocivil/catastrofes-naturais/sismos> (acedido 20/09/2014)
- [https://sites.google.com/site/projectoshsescolas/plano-de emergencia/ instrucoes -gerais-e-particulares-de-seguranca](https://sites.google.com/site/projectoshsescolas/plano-de-emergencia-instrucoes-gerais-e-particulares-de-seguranca) (acedido 05/10/2014)

11.3. LEGISLAÇÃO E NORMAS


- Decreto-Lei n.º 220/2008, de 12 de Novembro – Estabelece o Regime Jurídico da Segurança Contra Incêndios em Edifícios.
- Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro: Regime Jurídico da Promoção e Prevenção da Segurança e da Saúde no Trabalho.
- Nota Técnica n.º 21 – Complementar do Regime Jurídico de Segurança Contra Incêndios em Edifícios, Planos de Emergência, 01/12/2013.
- Nota Técnica n.º 22 – Complementar do Regime Jurídico de Segurança Contra Incêndios em Edifícios, Planta de Emergência, 01/12/2013.
- Portaria n.º 1456-A/95 de 11 de Dezembro: Regulamenta as prescrições mínimas de colocação e utilização da sinalização de segurança e de saúde no trabalho.
- Portaria n.º 1532/2008, de 29 de Dezembro – Aprova o regulamento técnico de segurança contra incêndios em edifícios.

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 94
--	-------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 95 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

ANEXOS

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 95
--	-----------------------	-----------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 96 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Anexo 1. Localização dos Meios de Intervenção

Extintores				
N.º	Localização	Agente Extintor	Classe de Fogo	Revisão
1	Receção A	Pó Químico	ABC	Set-2014
2	Corredor	Pó Químico	ABC	Set-2014
3	Receção B	Pó Químico	ABC	Set-2014

Boca de Incêndio Armada			
N.º	Localização	Tipo	Revisão
1	Sala de espera A	Carretel	Set-2014

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 96
--	-----------------------	-----------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 97 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Anexo 2- Sinalização de Segurança e Emergência



Fonte: http://www.cna.pt/dossiers/dossiercampanhaseguranca/materiais/painel2_quadrado6.pdf


Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data:	Página 97
--	--------------------------------------	------------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 98 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Anexo 3- Lista de Contatos Externos em Caso de Emergência

ENTIDADE	CONTATO
Emergências de Cariz Social	
PSP Almada	21 272 14 00
Emergências de Cariz Médico	
INEM	112
Serviço de Atendimento Permanente de Almada - SAP	212 728 800 / 212 728 855
Bombeiros de Almada	212 722 290
Hospital Garcia de Orta	212 940 294
Centro Informação Antivenenos – CIAV	808 250 143
Emergências de Cariz Natural e Tecnológico	
Centro Distrital Operações Socorros – CDOS (Setúbal)	212 338 280
Bombeiros de Almada	212 722 290
Serviço Municipal de Proteção Civil	21 294 65 78
Câmara Municipal de Almada	212 724 000
Emergências de Cariz Técnico	
Eletricidade de Portugal – Assistência técnica	800 505 505


Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 98
--	-----------------------	-----------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 99 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Anexo 4- Constituição da Estrutura de Emergência

Organização da Emergência		
	Elementos Principais	Elementos de Substituição
Diretor de Segurança	Tânia Damião	André Robalo
Coordenador de Segurança	André Robalo	Pedro Abreu
Equipa de 1º Intervenção	Rececionista do Horário B	Rececionista do Horário A
Equipa de Evacuação	Chefe de Fila Rececionista do Horário A	Chefe de Fila Técnica de CPL
	Cerra Fila Rececionista do Horário C	Cerra Fila Rececionista do Horário B
Equipa de 1º Socorros	Técnica de CPL	Médico

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 99
--	-----------------------	-----------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 100 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Anexo 5. Simbologia das Plantas de Emergência

Placas afixadas no local (exemplos)	Símbolo a usar em planta	Designação
		Localização do observador
		Extintor de incêndio
		Boca de incêndio armada
		Botão de alarme
		Manta ignífuga
		N.º do telefone de emergência
		Caminho de evacuação normal
		Caminho de evacuação alternativo
		Ponto de encontro

Fonte: Autoridade Nacional de Proteção Civil- Nota técnica n.º 22

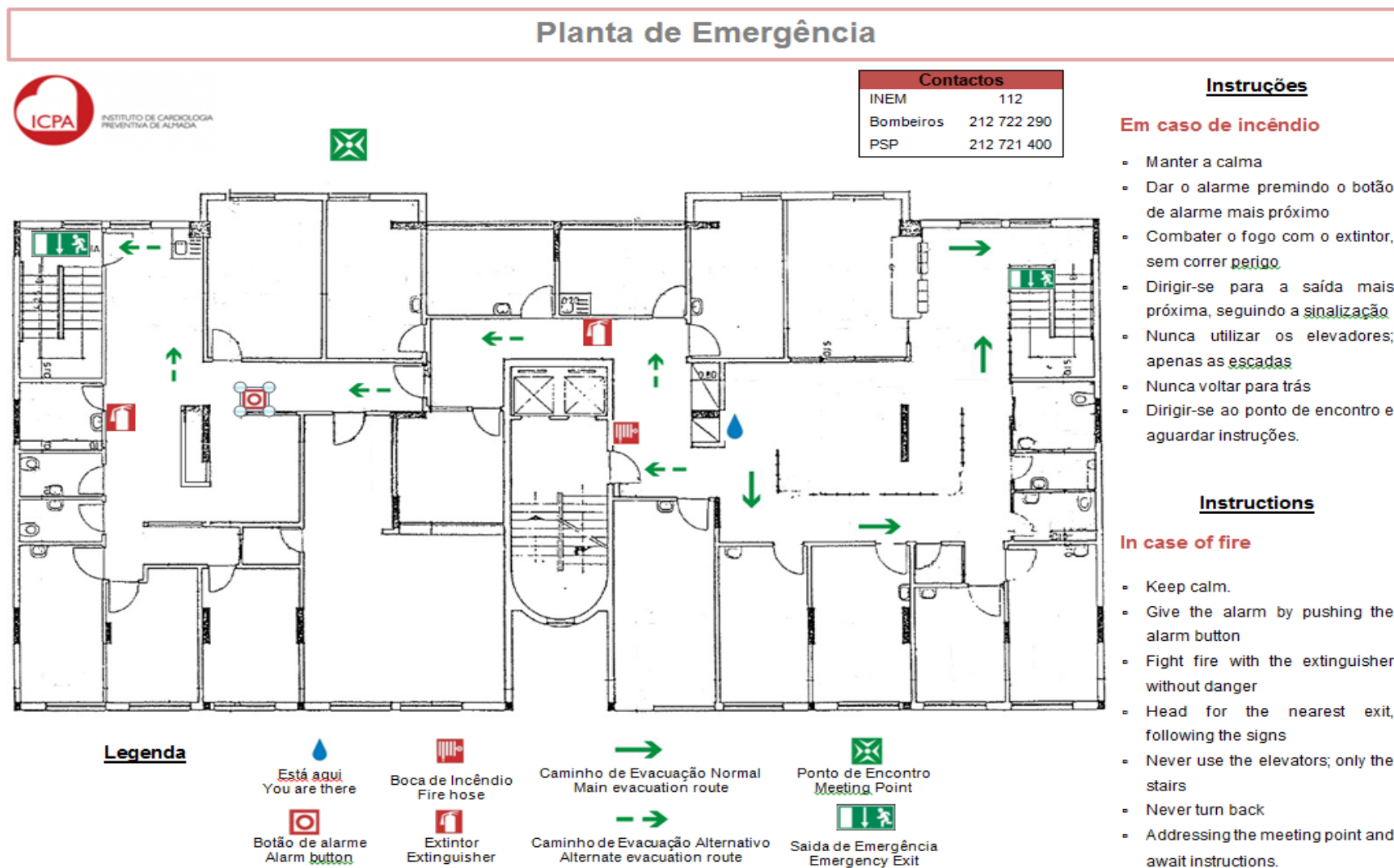
Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 100
--	-----------------------	------------


	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 101 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Apêndices

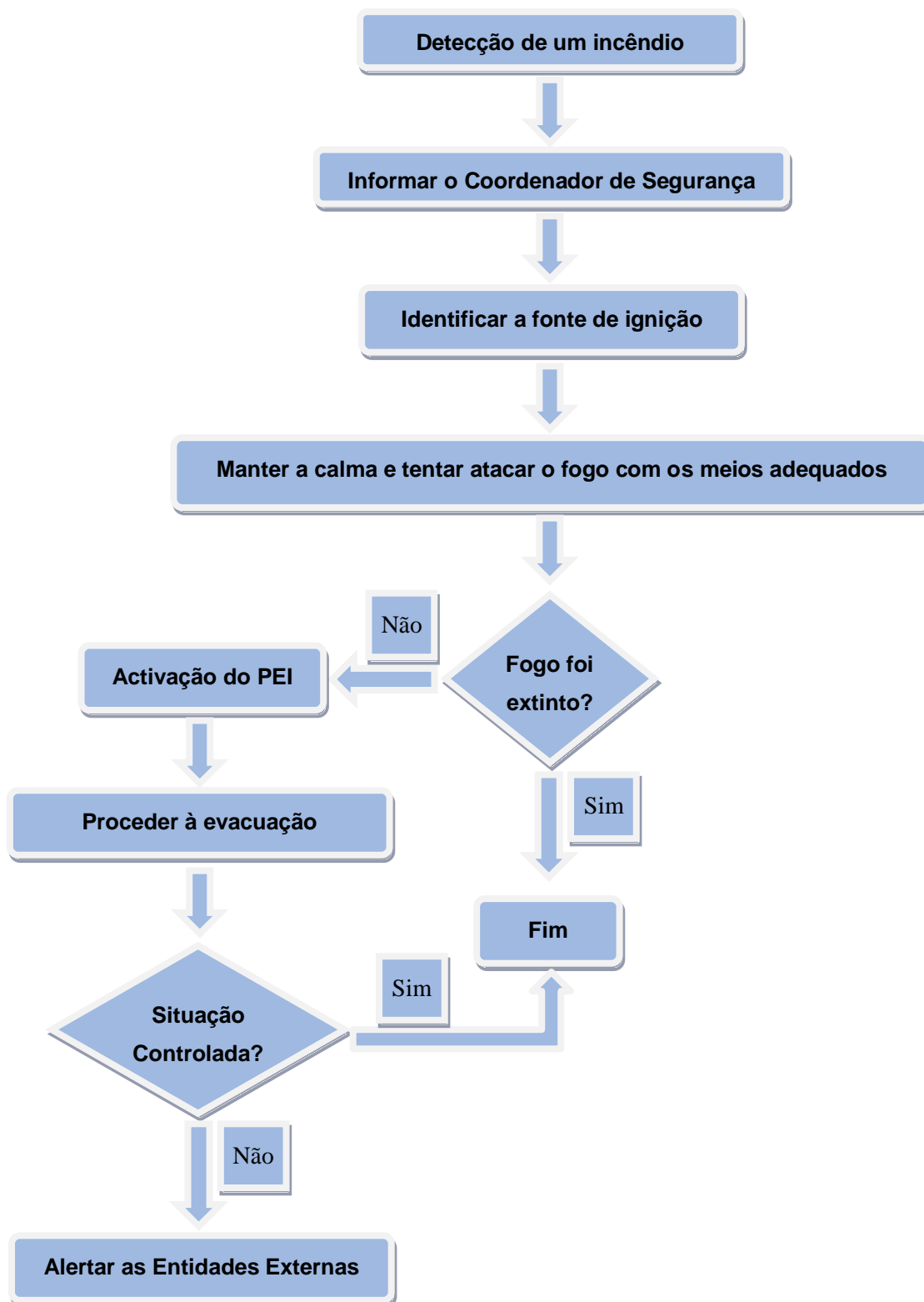
Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 101
--	-----------------------	------------

Apêndice 1- Planta de Emergência ICPA Almada




	Serviço de Segurança e Higiene no Trabalho	Página 103 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

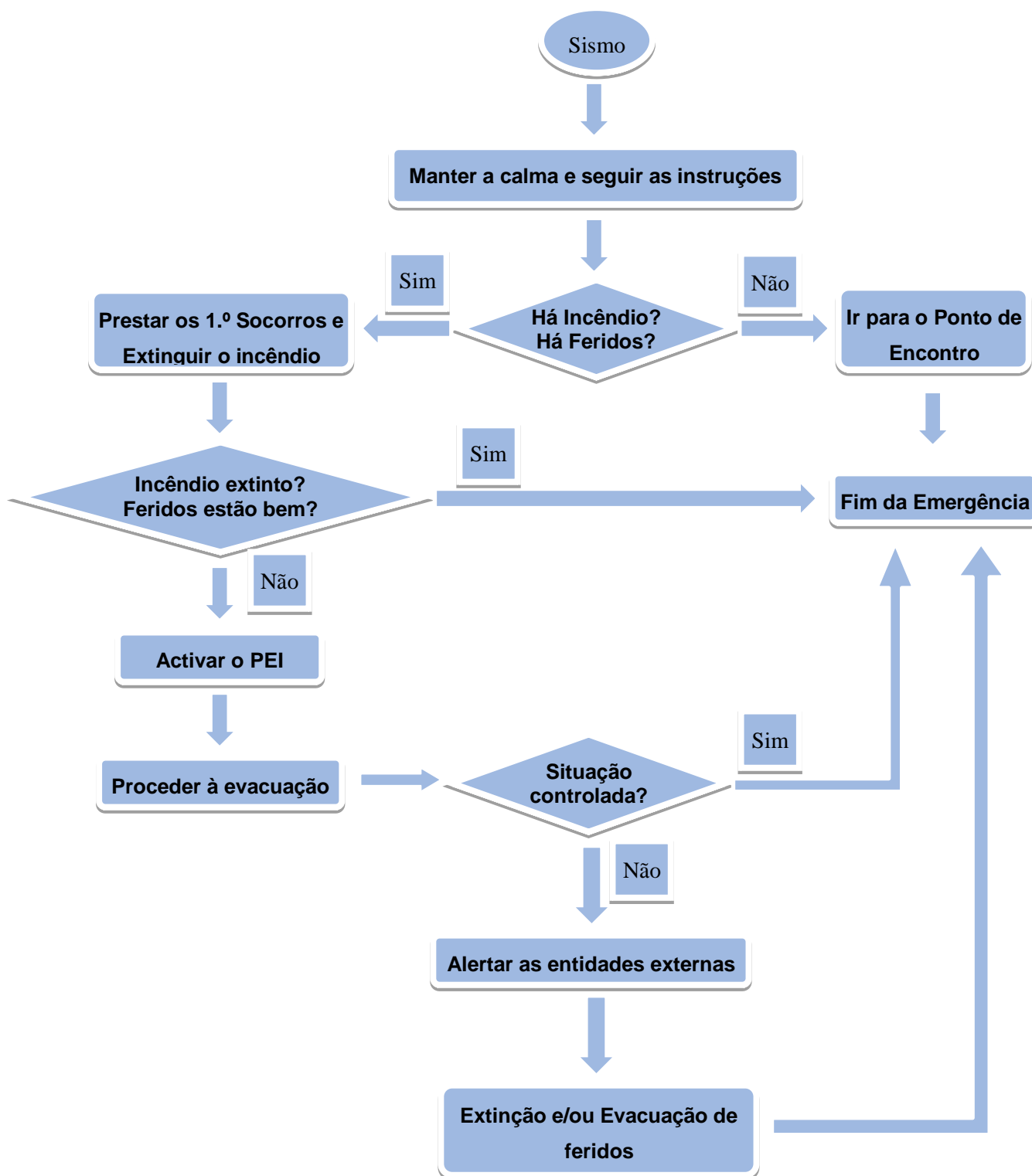
Apêndice 2- Fluxograma atuação em caso de incêndio/explosão




Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 103
--	-----------------------	------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 104 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

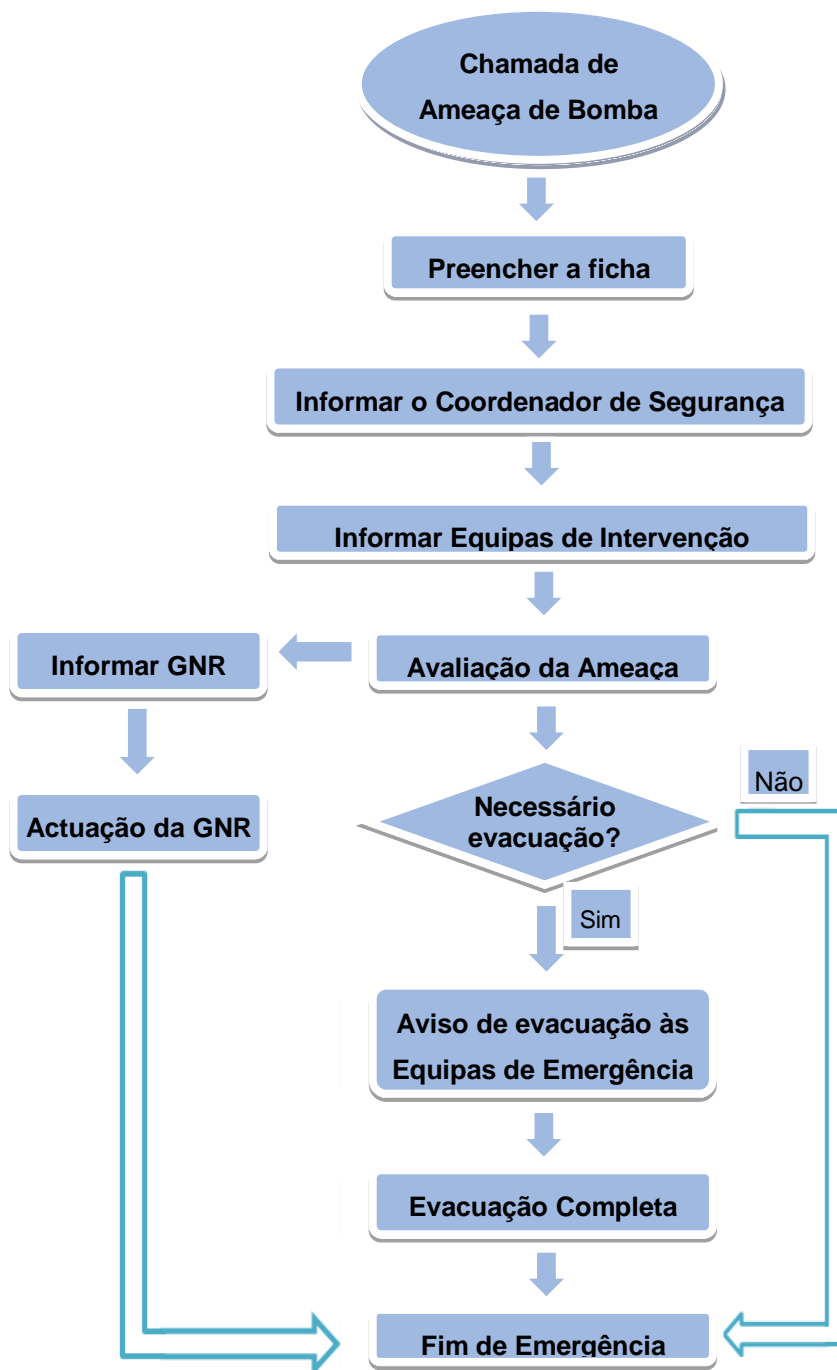
Apêndice 3- Fluxograma atuação em caso de sismo




Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 104
--	-----------------------	------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 105 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Apêndice 4- Fluxograma atuação em caso ameaça de bomba



Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 105
--	-----------------------	------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 106 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Apêndice 5- Questionário em Caso de Ameaça de Bomba

	Questionário em Caso de Ameaça de Bomba	Ref. 10/2014 V1 Segurança
---	--	---------------------------------

Chamada atendida por: _____ Hora: __h__ Data: __/__/__

Mensagem recebida:

Questões

1. Onde está a bomba? _____
2. Que tipo de bomba ou de explosivo? _____
3. Qual a potência do engenho? _____
4. Vai voltar a telefonar? Sim ☐ Não ☐ Se sim, quando? _____
5. Motivo para o atentado? _____

Informações

Gênero

Homem ☐ Mulher ☐ Idoso ☐ Jovem ☐ Indeterminado ☐

Modo de falar

Sério ☐ Racional ☐ Nervoso ☐ Brincalhão ☐


Raiva ☐ Disfarçado ☐ Outro ☐ _____

Sotaque

Local ☐ Africano ☐ Latino ☐ Leste Europeu ☐

Brasileiro ☐ Calão ☐ Outro ☐ _____

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 106
--	-----------------------	------------

	Segurança e Higiene no Trabalho	Página 107 de 107
	Plano de Emergência Interno	Revisão A Outubro de 2014

Ruído de fundo

Sim ☐ Não ☐

Carros ☐ Comboios ☐ Cabine Telefónica ☐

Ambiente de Café ☐ Crianças a brincar ☐ Outro ☐ _____

Elaborado por: Diana Leocádio Data: 31 de outubro de 2014	Aprovado por: Data	Página 107
--	-----------------------	------------